YAMAHA

BODiBEAT

BODY. MUSIC. IN SYNC.

BF-1 Bedienungsanleitung

Den Abschnitt „Vorsichtsmaßnahmen“ finden Sie auf den Seiten 6 bis 7. Bitte lesen Sie sich diesen Abschnitt vor Gebrauch des BODiBEAT BF-1 aufmerksam durch.

Diese Bedienungsanleitung kann ohne vorherige Ankündigung revidiert und aktualisiert werden. Die aktuelle Version der Bedienungsanleitung können Sie unter dem folgenden Link von unserer Website herunterladen:
http://www.yamaha.co.jp/manual/

Ver. 1.2.a

Herzlichen Glückwunsch!

Vielen Dank, dass Sie sich für den interaktiven Music Player Yamaha BODiBEAT BF-1 entschieden haben! Wenn Sie Musikliebhaber sind und gerne zu Musik trainieren, werden Sie die Erfahrung machen, dass das Training mit der Vielzahl von Funktionen und Features des BF-1 nicht nur Spaß macht, sondern auch wesentlich effektiver ist. Wir empfehlen Ihnen, diese Anleitung sorgfältig zu lesen, damit Sie die anspruchsvollen und praktischen Funktionen des BF-1 voll ausnutzen und Ihre Trainingseinheiten sicher genießen können.

So verwenden Sie die Bedienungsanleitung

Im Lieferumfang des BF-1 finden Sie vier Bedienungsanleitungen: Startanleitung, Quick Guide, Bedienungsanleitung für den BF-1 und die Bedienungsanleitung für BODiBEAT Station. Die Bedienungsanleitung zum BF-1 und die Bedienungsanleitung zu BODiBEAT Station sind auf der CD-ROM enthalten.

Startanleitung

Dieses Blatt enthält einfache Anweisungen zur Bedienung des BF-1 und zeigt Ihnen, wie Sie den BF-1 beim Training richtig tragen.

Quick Guide

Der Quick Guide richtet sich in erster Linie an Benutzer, die so schnell wie möglich damit beginnen möchten, mit dem BF-1 zu trainieren. Er enthält einfache Anleitungen zur erstmaligen Einrichtung des BF-1 sowie grundlegende Bedienungsanweisungen.

BF-1 Bedienungsanleitung (diese PDF-Datei)

Die Bedienungsanleitung liefert vollständige, detaillierte Informationen und Anweisungen zur Benutzung des BF-1. Suchen Sie im Inhaltsverzeichnis nach den gewünschten Funktionen, und entnehmen Sie dem Menübaum Informationen über Elemente, die im Display des BF-1 angezeigt werden.

BODiBEAT Station Bedienungsanleitung (PDF-Datei)

Dies ist die Anleitung für die mitgelieferte Software „BODiBEAT Station“. Lesen Sie sich diese Anleitung vor der Verwendung von BODiBEAT Station unbedingt aufmerksam durch.

Verwenden des PDF-Handbuchs

- ➤ Klicken Sie auf eines der farblich gekennzeichneten Register rechts auf jeder Seite, um zum gewünschten Abschnitt oder Kapitel (einschließlich „Fehlerbehandlung“, „Menübaum“ und „Index“) zu gelangen.
- ➤ Klicken Sie im Feld „Inhalt“ auf der ersten Seite jedes Abschnitts auf das gewünschte Thema, um automatisch zur entsprechenden Seite zu springen.
- ➤ Wenn Sie Informationen zu einem bestimmten Thema oder einer bestimmten Funktion suchen, klicken Sie im Menü [Edit] (Bearbeiten) von Adobe Reader auf [Find] (Suchen) oder [Search] (Erweiterte Suche), und geben Sie ein Schlagwort ein, um im gesamten Dokument nach Textstellen mit diesem Wort zu suchen.
- ➤ Sie können auch im Index „Lesezeichen“ links vom Hauptanzeigefenster auf die gewünschten Elemente und Themen klicken, um sofort auf die entsprechende Seite zu springen. (Klicken Sie auf das Register „Lesezeichen“, um den Index zu öffnen, falls dieser nicht angezeigt wird.)

HINWEIS

Die Namen und Positionen von Menüelementen können sich je nach Version von Adobe Reader unterscheiden.

Symbole

⚠ GEFAHR / ⚠ WARNUNG / ⚠ VORSICHT

Diese Symbole weisen auf wichtige Informationen und Vorsichtsmaßnahmen hin, die der Vermeidung von Problemen und Schäden während der Benutzung dienen.

WICHTIG

Weist auf Informationen und Vorsichtsmaßregeln hin, die für den behandelten Bedienschritt von Bedeutung sind.

TIPP

Verweist auf nützliche Informationen und Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihren BF-1 optimal zu nutzen.

HINWEIS

Verweist auf ergänzende Informationen.

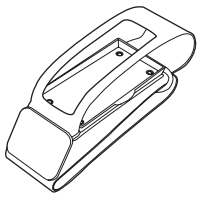
Siehe nächste Seite

Zeigt an, dass die Anweisungen auf der nächsten Seite fortgesetzt werden.

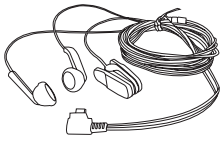
BESONDERE HINWEISE

- Das Kopieren im Handel erhältlicher Musikdaten ist nur für Ihren Privatgebrauch zulässig und ansonsten streng untersagt.
- Diese Bedienungsanleitung ist alleiniges, urheberrechtliches Eigentum der Yamaha Corporation.
- Die in dieser Bedienungsanleitung gezeigten Abbildungen und Anzeigen dienen lediglich zur Veranschaulichung und können vom tatsächlichen Aussehen an Ihrem Gerät abweichen.
- Windows ist in den Vereinigten Staaten von Amerika und anderen Ländern eine eingetragene Handelsmarke der Microsoft® Corporation.
- Die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Firmen- und Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Firmen.

Mitgeliefertes Zubehör

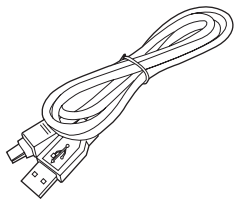


Armbinde



Ohrhörer (mit Pulssensor)

Ohrhörer-polster



USB-Kabel

Kunden-registrierungs-karte

Kabelklemme

Startanleitung

Quick Guide

CD-ROM

Sicherheits-informationen

Inhalt

So verwenden Sie die Bedienungsanleitung 2
Mitgeliefertes Zubehör 3
VORSICHTSMASSNAHMEN 6

Inbetriebnahme 8
Aufladen des Akkus 9
Bedienelemente 10
Ein-/Ausschalten / Vornehmen der Anfangseinstellungen 12
Bediensperre 15
Ausschalten des Gerätes 16
Anlegen des BF-1 17
Befestigen der Armbinde 17
Anlegen von Ohrhörern und Pulssensor 19
Allgemeine Bedienung 22
Auswählen eines Menüeintrags 22
Ändern von Parameterwerten und Einstellungen 22
Eingeben 23
Zurück 23
Erklärungen zu den Display-Symbolen 23

Trainieren mit dem BF-1 24
Walken/Laufen im selbst bestimmten Tempo – Modus Freies Training 25
Trainieren im Modus „Freies Training“ 26
Festlegen von Zielvorgabe und Musikauswahl 27
Nach dem freiem Training 29
Fitness-Modi – Walk-Fitness und Lauf-Fitness 30
Trainieren in den Fitness-Modi 31
Trainieren nach Trainingsprogrammen – Training-Modus 35
Trainieren mit vordefinierten Programmen 35
Erstellen von neuen Programmen 37
Bearbeiten von vordefinierten (bzw. bereits erstellten) Programmen 39
Löschen von Programmen 41
Bedienung während des Trainings 42
Verwalten von Trainingseinheits-Logs 46
Prüfen von Trainingseinheits-Logs 46
Löschen von Trainingseinheits-Logs 47

Anschließen an einen Computer 48
Über die Software BODiBEAT Station 49
Systemvoraussetzungen 50
Installation 50
Herstellen der Verbindung 51
Entfernen des Gerätes vom Computer 51
Laden von Musikdaten auf den BF-1 52

Verwenden des BF-1 als Music Player – Musikwiedergabemodus 53
Auswählen von Songs 54
Abspielen von Songs eines Interpreten oder Albums – Interpret/Album 54
Abspielen eines einzelnen Songs – Songs 55
Abspielen der Songs einer Playlist – Playlists 56
Allgemeine Bedienung im Musikwiedergabemodus 57
Vorspulen und Zurückspulen 57
Stopp und Pause 58
Einstellen der Lautstärke 58
Schließen des Wiedergabeinfo-Displays 59
Zurückkehren zum Wiedergabeinfo-Display 59

Einstellungen 60
Musikeinstellungen 61
Trainingsmusik 61
Wiedergabemodus – „Wiederholen“ und „Shuffle“ 65
Bassverstärkung 65
Geräteeinstellungen 66
Sensoren 66
Display 68
Datum/Uhrzeit 70
Benutzereinstellungen 71
Herzfrequenz 71
Schritt 73
Gewicht/Größe 73
Geburtstag/Geschlecht 74
Lernfunktion 74
Information 76
Initialisieren 76

Anhang 77
Fehlerbehandlung 77
Menübaum 80
Vordefinierte Trainingsprogramme des BF-1 81
Technische Daten 84
Index 86

Info

Was versteht man unter „effektivem aerobem Training“? 33
Herzfrequenzreserve 38
BODiBEAT-Songs 62
Maximale Herzfrequenz 72

VORSICHTSMASSNAHMEN

BITTE SORGFÄLTIG DURCHLESEN, EHE SIE WEITERMACHEN

* Heben Sie diese Anleitung sorgfältig auf, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

⚠ GEFAHR

Beachten Sie unbedingt immer die nachfolgend aufgelisteten Vorsichtsmaßregeln, um mögliche schwere Verletzungen oder sogar tödliche Unfälle durch elektrische Schläge, Kurzschlüsse, Feuer oder anderen Gefahren zu vermeiden. Diese Vorsichtsmaßregeln beinhalten – ohne darauf beschränkt zu sein – Folgendes:

Versuchen Sie nicht, das Gerät zu öffnen!

- Bauen Sie das Gerät nicht auseinander, bzw. modifizieren Sie es nicht in anderer Weise. Dies kann zum Aufbrechen des Geräts oder gar zu einer Explosion oder einem Brand führen. Nehmen Sie das Gerät bei einer Fehlfunktion sofort außer Betrieb, und lassen Sie es von einem qualifizierten Yamaha-Techniker prüfen.

Vorsicht im Umgang mit Wasser

- Lassen Sie das Gerät nicht ins Wasser fallen.

Vorsicht im Umgang mit Feuer

- Werfen Sie das Gerät nicht in ein Feuer, und bringen Sie es nicht in die Nähe von brennenden Gegenständen.

Handhabung

- Setzen Sie das Gerät nicht extremer Hitze aus (etwa durch direkte Sonneneinstrahlung, die Nähe einer Heizung oder die Lagerung tagsüber in einem geschlossenen Fahrzeug), um zu vermeiden, dass es explodiert, in Brand gerät oder aufbricht. Das Gerät sollte bei Temperaturen zwischen 0° und 40 °C (32° bis 104 °F) aufgeladen und benutzt sowie zwischen -10° to 45 °C (14° bis 113 °F) gelagert werden.
- Vermeiden Sie, während Sie Auto, Motorrad oder Fahrrad fahren, aufgrund der Gefahr schwerer Unfälle die Bedienung des Gerätes bzw. die Benutzung der Ohrhörer.
- Um Unfälle beim Walken oder Joggen zu vermeiden, halten Sie die Lautstärke so niedrig, dass Sie Verkehrsgeräusche hören, und konzentrieren sich nicht zu sehr auf das Display.

Falls Sie etwas Ungewöhnliches am Gerät bemerken

- Falls es während des Gebrauchs des Geräts zu einem plötzlichen Tonausfall kommt oder falls ungewöhnliche Gerüche oder Rauch auftreten, schalten Sie das Gerät sofort aus, und lassen Sie es von qualifiziertem Yamaha-Fachpersonal prüfen.

⚠ WARNUNG

Befolgen Sie unbedingt die nachfolgend beschriebenen grundlegenden Vorsichtsmaßnahmen, um schwerwiegende Verletzungen oder sogar tödliche Unfälle durch elektrische Schlägen, Kurzschlüsse, Beschädigungen, Feuer oder sonstige Gefahren zu vermeiden. Diese Vorsichtsmaßregeln beinhalten – ohne darauf beschränkt zu sein – Folgendes:

Während des Trainings

- Wenn Sie sich nicht in einer guten physischen Verfassung befinden (chronische Krankheiten, Schwangerschaft oder sonstige ungewöhnliche Bedingungen), konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt.
- Wenn beim Training Schmerzen oder sonstige Beschwerden auftreten, brechen Sie sofort ab, und ziehen Sie gegebenenfalls einen Arzt zu Rate.
- Um eine genaue Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass Ohrringe oder sonstiger Schmuck, den Sie tragen, sich nicht störend auf den Pulssensor auswirken. Das Tragen von Ohrringen kann zu einer nicht exakten Messung der Herzfrequenz führen. Dies wiederum kann ein zu anstrengendes oder ein zu leichtes Training nach sich führen.

Handhabung

- Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.
- Stecken Sie niemals Papier, Metallteile oder andere Gegenstände in das Gerät. Falls dies doch geschieht, schalten Sie das Gerät sofort aus, und lassen Sie es von einem qualifizierten Yamaha-Techniker prüfen.

USB-Netzadapter (Zubehör)

- Schließen Sie den Adapter nur an die richtige, für das Gerät ausgelegte Spannung an. Die benötigte Netzspannung wird auf dem Adapter angezeigt.
- Verwenden Sie ausschließlich den Adapter PA-U010 oder einen von Yamaha empfohlenen gleichwertigen Adapter. Die Verwendung eines nicht adäquaten Adapters kann zu Schäden oder zu einer Überhitzung des Gerätes führen.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand des elektrischen Steckers, und entfernen Sie jeglichen Schmutz oder Staub, der sich darauf angesammelt hat.

⚠ VORSICHT

Befolgen Sie unbedingt die nachfolgend beschriebenen grundlegenden Vorsichtsmaßnahmen, um die Gefahr von Verletzungen bei Ihnen oder Dritten sowie Beschädigungen des Gerätes oder anderer Gegenstände zu vermeiden. Diese Vorsichtsmaßregeln beinhalten – ohne darauf beschränkt zu sein – Folgendes:

Handhabung

- Setzen Sie das Gerät weder übermäßigem Staub noch extremer Kälte aus. Andernfalls können Störungen am Gerät auftreten.
- Stützen Sie sich nicht mit dem Körpergewicht auf dem Gerät ab, und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf ab. Üben Sie keine übermäßige Gewalt auf Tasten, Schalter, Stecker oder Ohrhörerkabel aus.
- Berühren Sie die Anschlussstelle nicht mit nassen Händen. Wenn das Gerät über die Anschlussstelle von innen nass wird, können Störungen am Gerät auftreten.
- Achten Sie darauf, dass sich das Kabel nicht um Ihren Körper oder sich in der Nähe befindende Gegenstände wickelt. Dies kann zu Unfällen oder Verletzungen führen.
- Benutzen Sie das Gerät oder die Ohrhörer nicht über eine längere Zeit mit zu hohen oder unangenehmen Lautstärken. Hierdurch können bleibende Hörschäden auftreten. Wenn Sie einen Hörverlust oder Hörgeräusche bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- Unter Umständen verspüren einige Personen ein ungewöhnliches oder unangenehmes Gefühl auf der Haut. Hören Sie in diesem Fall mit der Benutzung des Gerätes auf, und suchen Sie einen Arzt auf.

USB-Netzadapter (Zubehör)

- Bei einer längeren Nichtbenutzung des Gerätes oder während eines Gewitters sollten Sie den USB-Netzadapter unbedingt aus der Steckdose ziehen.
- Versuchen Sie nicht zu trainieren, während das Gerät geladen wird. Andernfalls können Störungen am Gerät auftreten. Des Weiteren kann das USB-Kabel sich um Ihren Körper wickeln, was zu Verletzungen führen kann.

Wartung

- Benutzen Sie zur Reinigung des Geräts ein weiches, trockenes Tuch. Verwenden Sie keine Verdünner, Lösungsmittel, Reinigungsflüssigkeiten oder mit chemischen Substanzen imprägnierten Reinigungstücher.

- Yamaha haftet nicht für Schäden, die auf eine nicht sachgemäße Verwendung oder auf Änderungen am Gerät zurückzuführen sind.
- Yamaha kann nicht für gesundheitliche Probleme während des Trainings mit dem Gerät verantwortlich gemacht werden. Die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit obliegt Ihnen selbst.

Li-ion

Dieses Gerät besitzt einen Lithium-Ionen-Akku.
Nach der Benutzung können Sie den Akku recyceln. Entfernen Sie ihn jedoch niemals selbst. Lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Yamaha-Techniker untersuchen. Wenn Sie sich kein Yamaha-Kundendienst in Ihrer Nähe befindet, entsorgen Sie das Gerät ordnungsgemäß entsprechend den in Ihrer Gegend geltenden Umweltgesetzen und Entsorgungsvorschriften.

Inbetriebnahme

In diesem Abschnitt finden Sie grundlegende Informationen zur Einrichtung und Inbetriebnahme des BF-1. Lesen Sie sich, bevor Sie das Gerät benutzen, aufmerksam alle Abschnitte dieser Bedienungsanleitung durch.

Inhalt

Aufladen des Akkus 9
Bedienelemente 10
Ein-/Ausschalten / Vornehmen der Anfangseinstellungen 12
Bediensperre 15
Ausschalten des Gerätes 16
Anlegen des BF-1 17
- Befestigen der Armbinde 17
- Anlegen von Ohrhörern und Pulssensor 19

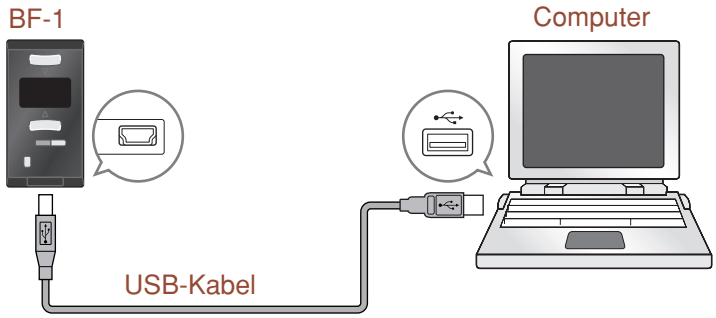
Allgemeine Bedienung 22
- Auswählen eines Menüeintrags 22
- Ändern von Parameterwerten und Einstellungen 22
- Ändern von Parameterwerten und Einstellungen 22
- Eingeben 23
- Zurück 23
- Erklärungen zu den Display-Symbolen 23

Aufladen des Akkus

Bevor Sie den BF-1 erstmals benutzen, müssen Sie ihn aufladen.
Um den Akku des BF-1 aufzuladen, schließen Sie den BF-1 einfach über das beiliegende USB-Kabel an einen Computer an. Vergewissern Sie sich, dass der Computer eingeschaltet ist und ausgeführt wird.

WICHTIG

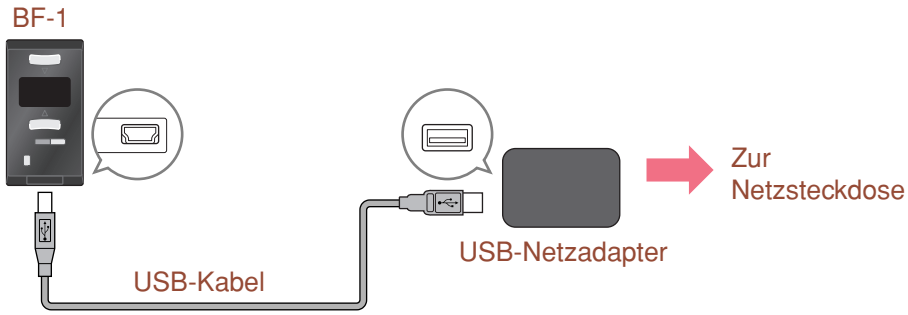
Weitere Einzelheiten zum Herstellen einer Verbindung zu einem Computer finden Sie auf Seite 51.



Sie können den Akku auch mit dem als Zubehör erhältlichen Netzadapter PA-U010 USB und dem beiliegenden USB-Kabel aufladen.

HINWEIS

Der als Zubehör erhältliche USB-Netzadapter ist unter Umständen je nach Region nicht lieferbar. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Yamaha-Händler.



GEFAHR

Laden Sie den Akku nicht in extrem kalten oder heißen Umgebungen auf. Das Gerät sollte bei Temperaturen zwischen 0° und 40 °C (32° bis 104 °F) aufgeladen werden. Das Aufladen des Akkus bei hohen Temperaturen kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

VORSICHT

Verwenden Sie ausschließlich das dem Gerät beiliegende USB-Kabel. Die Verwendung eines anderen Kabels kann Schäden am BF-1 hervorrufen oder zu Fehlfunktionen des Gerätes führen.

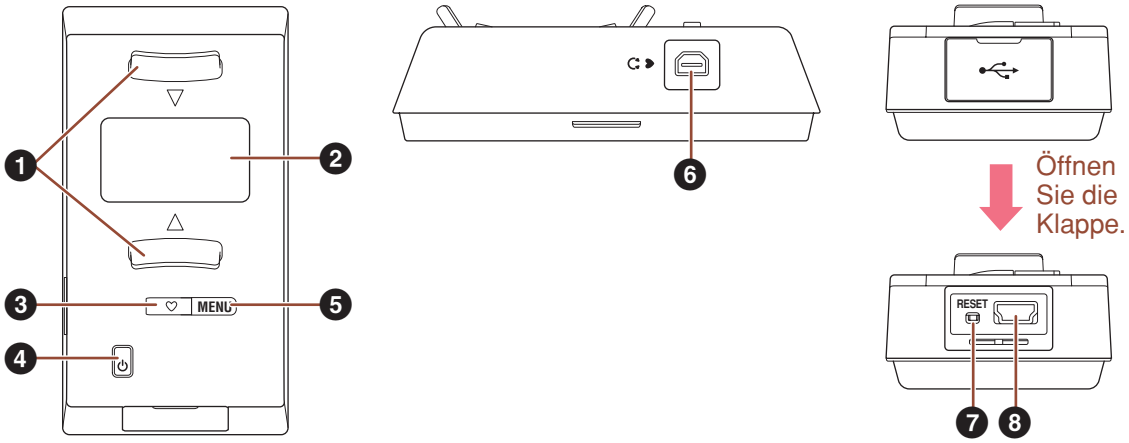
Den verbleibenden Akkuladestand und den Aufladestatus können Sie über das Akku-Symbol rechts oben im Display prüfen.

- ..... Der Akku wird geladen.
- ..... Der Akku ist voll geladen. Das Gerät ist einsatzbereit.
- ..... Der Akkuladestand ist etwas gesunken.
- ..... Der Akkuladestand ist sehr gering. Laden Sie den Akku auf.
- ..... Der Akku ist leer. Laden Sie den Akku sofort auf.

HINWEIS

Wenn der Akku völlig leer ist, dauert es etwa drei Stunden, um ihn vollständig aufzuladen. Wenn Sie den Akku von einem Laptop aus laden, empfehlen wir Ihnen, das Netzkabel des Laptops an einer Netzsteckdose anzuschließen.

Bedienelemente



❶ ▲/▼ Aufwärts/Abwärts-Tasten

Dienen zur Navigation durch die Menüelemente und Parameter im Display sowie zum Festlegen der Parameterwerte und Einstellungen. Indem Sie beide Tasten gleichzeitig drücken, wählen Sie das markierte Element aus bzw. rufen es auf.

❷ Display

Hier werden alle Informationen zum Betrieb und Einsatz des BF-1 angezeigt. Wenn Sie die Bedienelemente eine Weile nicht benutzt haben, wird das Display automatisch ausgeschaltet, um Akkuladung zu sparen (Seite 69). Wenn das Display ausgeschaltet wird, drücken Sie eine beliebige Taste, um es wieder einzuschalten.

❸ LED

Wenn einer der Trainings-Modi aktiviert ist und der Pulssensor ordnungsgemäß angebracht ist (Seite 20), blinkt dieses Lämpchen im Rhythmus Ihrer Herzfrequenz. Bei zu schneller Herzfrequenz (bzw. zu anstrengender Trainingseinheit – d. h., %HRR größer als 75%) blinkt die LED rot auf. Bei einer optimalen Trainingsbelastung (%HRR zwischen 55% und 75%) blinkt die LED grün auf. Bei langsamer Herzfrequenz (bzw. niedriger Trainingsintensität – d. h., %HRR kleiner als 55%) blinkt die LED blau auf. In allen anderen Situationen ist die LED ausgeschaltet.

HINWEIS

Einzelheiten zum %HRR-Wert finden Sie auf Seite 38.

❹ [⏻] (Standby/Ein)-Taste

Hiermit schalten Sie das Gerät ein und aus.
(Sie können das Gerät auf zwei verschiedene Weise ausschalten; siehe Seite 16.)

❺ [MENU]-Taste

Indem Sie hierauf drücken, kehren Sie zum vorherigen Displaymenü zurück. Indem Sie zwei Sekunden lang auf diese Taste drücken, kehren Sie zum Top-Menü zurück (dem Menü der höchsten Ebene).

❻ Anschlussstelle für Ohrhörer/Ear-Clip-Hörer

Hier schließen Sie den speziellen Ohrhörer/Ear-Clip-Hörer an. (Siehe Seite 17.)

❼ [RESET]-Schalter

Mit diesem kleinen Schalter (hinter der Klappe unten am Gerät) können Sie den BF-1 im Falle von Betriebsstörungen zurücksetzen – etwa wenn das Gerät „hängt“ oder blockiert ist. Verwenden Sie zum Betätigen der Taste ein dünnes Werkzeug (z. B. einen kleinen Schraubendreher oder einen Kugelschreiber).

> ⚠ **VORSICHT**
> Wenn der [RESET]-Schalter gedrückt wird, entsteht unter Umständen ein Geräusch durch den plötzlichen Stromfluss. Ziehen Sie daher vor der Betätigung des [RESET]-Schalters die Ohrhörer ab.

❽ USB-Anschluss

Hieran schließen Sie einen Computer (über USB) oder den als Zubehör erhältlichen USB-Netzadapter an. (Siehe Seite 9.)

Ein-/Ausschalten / Vornehmen der Anfangseinstellungen

Wenn Sie Ihren neuen BF-1 zum ersten Mal einschalten, werden Sie automatisch durch eine Reihe von wichtigen Einstellungen geleitet. Dazu gehören die Anzeigesprache, Datum und Uhrzeit sowie persönliche Einstellungen wie Geburtstag, Gewicht, Körpergröße und Ruheherzfrequenz. Um den BF-1 effektiv nutzen zu können, sollten Sie zunächst diese Einstellungen vornehmen. Nachdem Sie diese Daten eingegeben haben, ist der BF-1 Ihr persönliches, mit Ihren individuellen Einstellungen konfiguriertes Trainingsgerät.

HINWEIS

Wenn das Display ausgeschaltet wird, während Sie die Anfangseinstellungen vornehmen, drücken Sie einfach eine beliebige Taste, um es wieder einzuschalten.

Vorgehensweise

1 Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie die [⏻] (Standby/Ein)-Taste.

Wenn Sie das Gerät erstmals einschalten (oder es mit dem Reset-Schalter zurückgesetzt haben; siehe Seite 76), wird das Display„Language“ (Sprache) angezeigt. In diesem Display können Sie die Sprache für alle Meldungen und Angaben des BF-1 festlegen. Fünf Sprachen stehen zur Auswahl: Englisch, Japanisch, Deutsch, Spanisch und Französisch.

HINWEIS

Von diesem Moment an wird jedes Mal, wenn Sie das Gerät in Zukunft einschalten, das Top-Menü (Seite 14) angezeigt.

2 Markieren Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die gewünschte Sprache.

3 Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Auswahl zu bestätigen.

Daraufhin wird die folgende Display-Folge angezeigt. Folgen Sie den Anweisungen der jeweiligen Displays, und nehmen Sie die erforderlichen Einstellungen und Eingaben relevanter Daten vor.

HINWEIS

Im Rest dieser Anleitung werden alle Bedienschritte und Beispiel-Displays in Deutsch dargestellt.

Datum/Uhrzeit

In diesem Display können Sie das aktuelle Datum und die korrekte Uhrzeit eingeben sowie das jeweils gewünschte Format festlegen.

Ändern Sie die Einstellung mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼, und drücken Sie dann die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Änderung zu bestätigen.

Der Cursor wird automatisch zum nächsten Parameter verschoben. Wenn Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, wechseln Sie ins nächste Display.

HINWEIS

Die eingestellte Uhrzeit wird in dem Moment eingegeben, in dem Sie beide Tasten ▲/▼ drücken, während der Cursor sich an der Position „AM/PM“ befindet.

Geburtstag/Geschlecht

In diesem Display können Sie Ihren Geburtstag und Ihr Geschlecht eingeben. Wichtig ist vor allem die Eingabe Ihres Geburtstages, da der BF-1 anhand dieser Eingabe das in den Berechnungen verwendete physische Alter bestimmt.

Ändern Sie die Einstellung mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼, und drücken Sie dann die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Änderung zu bestätigen.

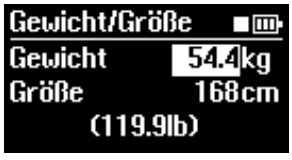
Der Cursor wird automatisch zum nächsten Parameter verschoben. Wenn Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, wechseln Sie ins nächste Display.

Gewicht/Größe

In diesem Display können Sie Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße eingeben. Messen Sie die beiden Angaben so genau wie möglich, da der BF-1 sie in seinen Berechnungen verwendet.

HINWEIS

Die bei den diesen Einstellungen verwendeten Einheiten sind Kilogramm und Meter, die entsprechenden Werte in engl. Pfund (lb) und Fuß (ft), werden unten im Display angezeigt.



Ändern Sie die Einstellung mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼, und drücken Sie dann die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Änderung zu bestätigen.

Der Cursor wird automatisch zum nächsten Parameter verschoben. Wenn Sie beide Parameter eingestellt haben, wechseln Sie ins nächste Display.

Herzfrequenz

In diesem Display geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz und maximale Herzfrequenz ein. Die Ruheherzfrequenz lässt sich ganz einfach messen, indem Sie Ihre Finger auf das Handgelenk legen und eine Minute lang den Pulsschlag zählen (oder 15 Sekunden lang und das Ergebnis mit 4 multiplizieren). (Wenn Sie den Puls messen, müssen Sie ruhig und entspannt sein und dürfen nicht trainiert haben.) Geben Sie den gemessenen Puls anschließend in diesem Display als Ruheherzfrequenz ein. Gegebenenfalls können Sie diese Einstellung später ändern, nachdem Sie den Puls mit dem zum Lieferumfang gehörenden Pulssensor gemessen haben (Seite 71).
Falls Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, ist es nicht erforderlich, einen Wert einzugeben. Sie wird auf der Grundlage Ihres Alters automatisch errechnet.

Ändern Sie die Einstellung mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼, und drücken Sie dann die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Änderung zu bestätigen.

Der Cursor wird automatisch zum nächsten Parameter verschoben. Wenn Sie beide Parameter eingestellt haben, wechseln Sie ins nächste Display.

HINWEIS

Einzelheiten zur Ruheherzfrequenz und maximalen Herzfrequenz finden Sie auf den Seiten 71 und 72.

Herzlichen Glückwunsch!

Damit haben Sie alle erforderlichen Anfangseinstellungen vorgenommen und können nun damit beginnen, Ihren neuen BF-1 zu benutzen.

Das Top-Menü des BF-1 wird automatisch aufgerufen. Wählen Sie im Top-Menü einen der Modi (Informationen zu den einzelnen Modi finden Sie im jeweiligen Abschnitt in dieser Anleitung), und beginnen Sie mit dem Training!

Bediensperre

Mit dieser Funktion können Sie die Bedienelemente des BF-1 „einfrieren“, um während des Trainings nicht versehentlich die Einstellungen zu ändern. Während die Bediensperre aktiv ist, sind die [MENU]-Taste und die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ inaktiv. Es kann nur die (Standby/Ein)-Taste [⏻] bedient werden.

Vorgehensweise

1 Drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät die [⏻] (Standby/Ein)-Taste.

Daraufhin wird der „Sperre-Assistent“ eingeblendet. Dieses Menü enthält zwei Optionen: „Aus“ und „Sperre“.

♪ HINWEIS

Um den Vorgang abzubrechen, drücken Sie die [MENU]-Taste.

2 Markieren Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die Option „Sperre“, und drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Bediensperre einzuschalten.

So heben Sie die Bediensperre auf:

1 Drücken Sie bei eingeschalteter Hold-Funktion die Taste [⏻] (Bereitschaft/Ein).

Daraufhin wird der „Sperre-Assistent“ eingeblendet. Dieses Menü enthält zwei Optionen: „Aus“ und „Sperre aus“.

2 Um die Sperre aufzuheben, wählen Sie „Sperre aus" und drücken dann beide Tasten ▲/▼ gleichzeitig.

Ausschalten des Gerätes

Sie können den BF-1 auf zwei verschiedene Weise ausschalten:

Drücken Sie die (Standby/Ein)-Taste [⏻], und lassen Sie sie los. Wenn das nachfolgende Menü angezeigt wird, markieren Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die Option „Aus“.

HINWEIS
Um den Vorgang abzubrechen, drücken Sie die [MENU]-Taste.

Drücken Sie die (Standby/Ein)-Taste [⏻], und halten Sie sie ungefähr zwei Sekunden lang gedrückt, bis das Display ausgeblendet wird.

HINWEIS
Wenn 30 Minuten lang kein Song wiedergegeben und kein Bedienvorgang ausgeführt wurde, wird das Gerät automatisch ausgeschaltet.

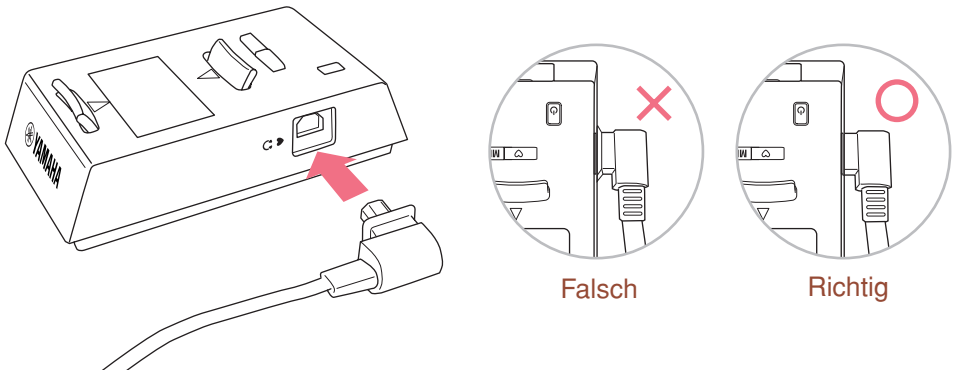
Anlegen des BF-1

Befestigen der Armbinde

Anschließen des BF-1 an die Armbinde

1 Schließen Sie das Ohrhörerkabel an den BF-1 an.

Vergewissern Sie sich, dass Sie den Ohrhörerstecker vollständig hineinstecken, so dass der Silikonmantel die Oberfläche berührt.



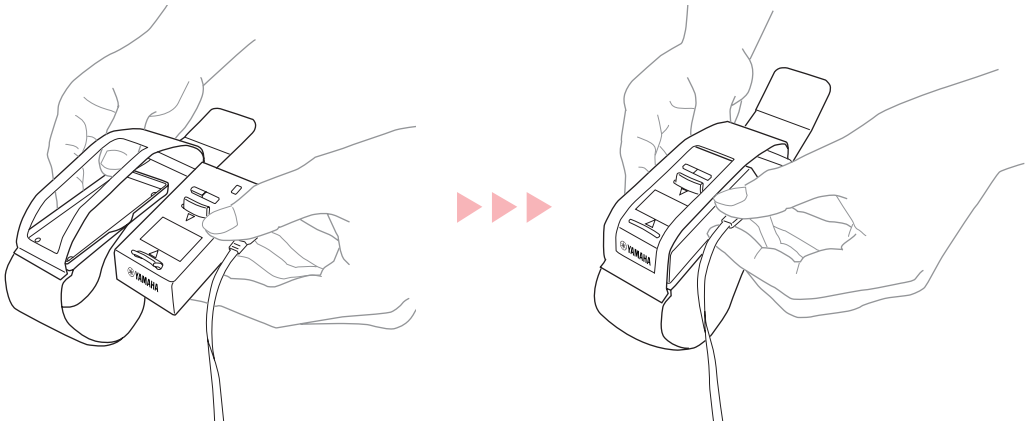
⚠ VORSICHT

- Ziehen Sie das Ohrhörerkabel nicht aus dem BF-1, während Sie ihn benutzen. Wenn Regen, Schweiß oder eine andere Flüssigkeit über die Anschlussstelle für Ohrhörer in das Innere des BF-1 gelangt, kann das Gerät beschädigt werden.
- Fassen Sie beim Abziehen des Ohrhörerkabels direkt den Stecker an, und ziehen Sie daran. Ziehen Sie nicht am Kabel.

♪ HINWEIS

Falls sich der Silikonmantel löst, stecken Sie ihn in jedem Fall wieder auf, und zwar so, so dass der vorstehende Teil des Silikonmantels in die entsprechende Öffnung am Stecker passt.

2 Schließen Sie das Gerät an der Armbinde an.



WICHTIG

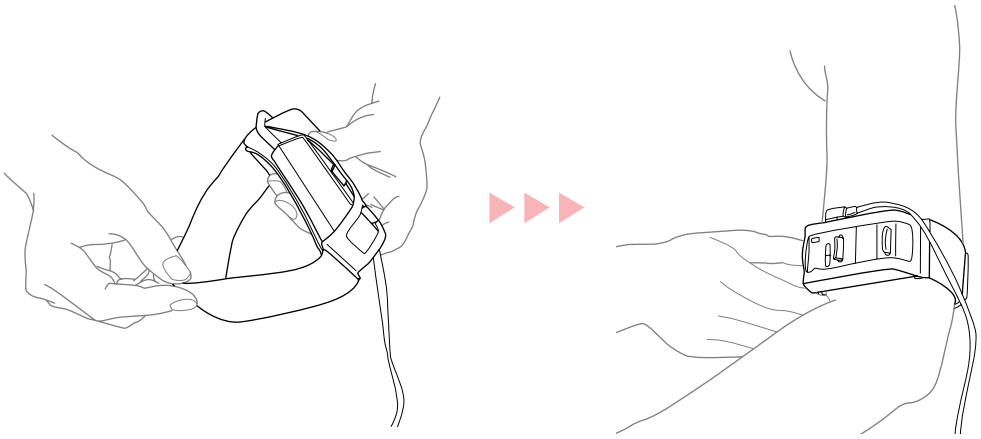
- Vergewissern Sie sich, dass das YAMAHA-Logo an der Oberseite der Armbinde zu sehen ist. In diesem Fall ist die Armbinde korrekt ausgerichtet.
- Stecken Sie den BF-1 vollständig hinein, bis er hörbar einrastet.

Anlegen der Armbinde am Arm

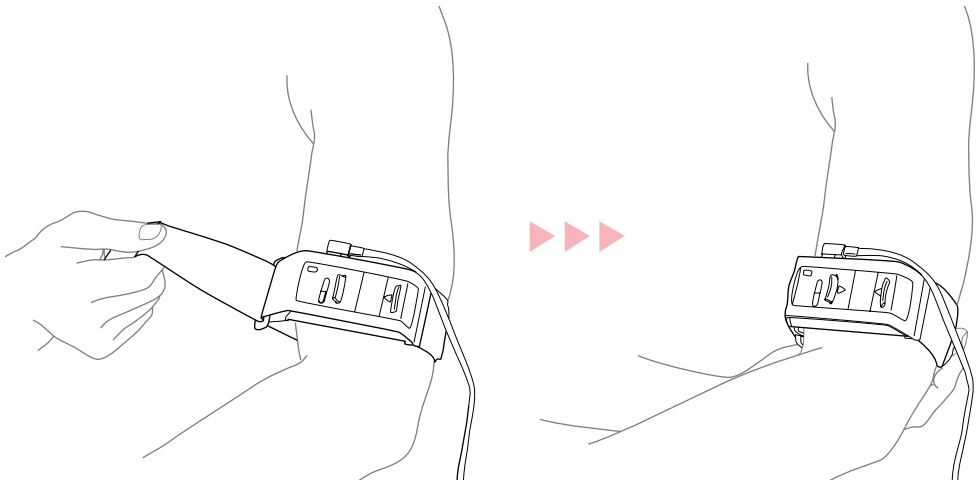
WICHTIG

Tragen Sie die Armbinde nur, wenn sich der BF-1 darin befindet. Wenn die Binde leer ist, lässt sie sich nicht regulieren.

1 Lockern Sie die Armbinde, und führen Sie Ihren linken Arm hinein.



2 Befestigen Sie die Armbinde am Oberarm, unmittelbar oberhalb des Ellbogens.

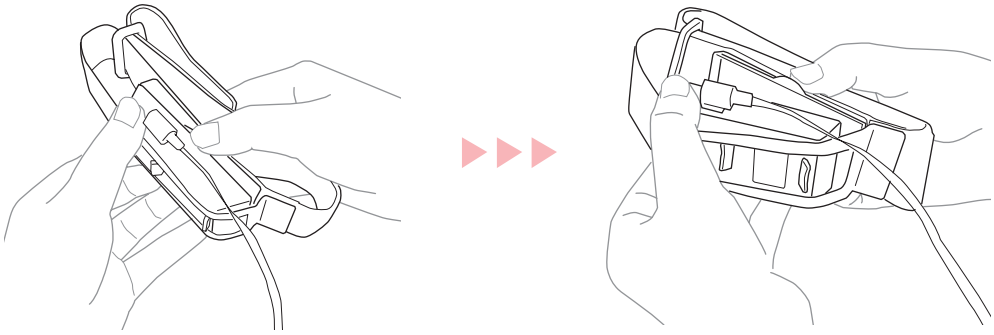


WICHTIG

- Bringen Sie die Armbinde so in Position, dass Sie das Display leicht sehen können.
- Tragen Sie die Armbinde ausschließlich am Oberarm, d. h. an keiner anderen Stelle Ihres Körpers (etwa am Hals, Handgelenk, Fußgelenk usw.). Andernfalls funktioniert der Bewegungssensor möglicherweise nicht korrekt.
- Bringen Sie den BF-1 über dem Ellbogen an. Der Sensor im Gerät, der die Vibrationen während Ihrer Trainingseinheit misst, funktioniert nicht ordnungsgemäß, wenn das Gerät unterhalb des Ellbogens getragen wird.
- Befestigen Sie die Armbinde nicht zu fest oder zu lose. Wenn Sie sie zu fest anlegen, kann dies ungenehm oder sogar schädlich für Sie sein. Falls Sie sie zu lose anbringen, funktioniert der Bewegungssensor möglicherweise nicht ordnungsgemäß, oder das Gerät rutscht vom Arm ab.

Entnehmen des BF-1 aus der Armbinde

Drücken Sie die Klappe herunter, und ziehen Sie das Gerät nach oben hinaus.



Pflege der Armbinde

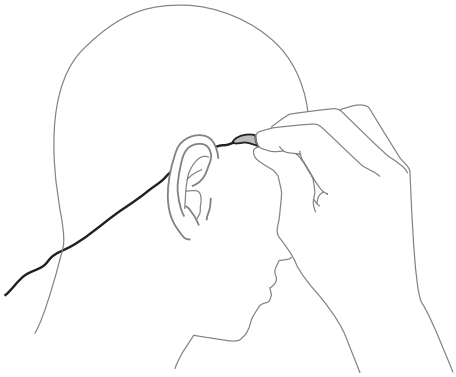
Die Armbinde benötigt wenig Pflege. Wenn Sie schmutzig wird, waschen Sie sie vorsichtig von Hand mit Wasser. Vergewissern Sie sich vor der nächsten Benutzung, dass sie komplett getrocknet ist.

Anlegen von Ohrhörern und Pulssensor

WICHTIG

Achten Sie darauf, den rechten (R) und den linken (L) Ohrhörer nicht zu vertauschen. Es ist nicht korrekt, das Ohrhörerpaar vertauscht zu tragen.

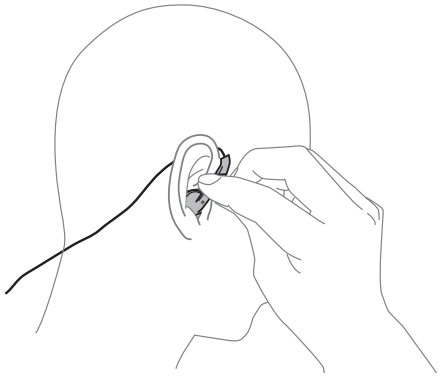
1 Führen Sie das Ohrhörerkabel über dem Ohr entlang.



2 Stecken Sie den Ohrhörer in das Ohr.

HINWEIS

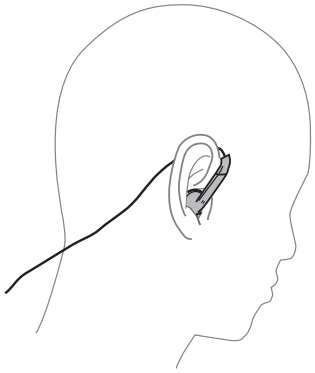
Möglicherweise möchten Sie, bevor Sie die Ohrhörer aufsetzen, die zugehörigen Polster daran anbringen, so dass sie besser im Ohr sitzen und der Tragekomfort verbessert wird.



Siehe nächste Seite

3 Regulieren Sie den Ohrhörerbügel wunschgemäß.

Führen Sie die gleichen Schritte für beide Ohrhörer an beiden Ohren aus.



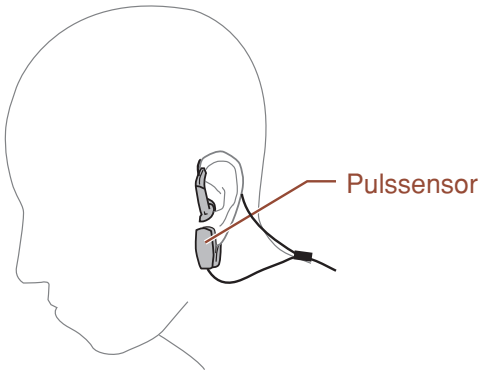
WICHTIG

In der korrekten Position ist der Ohrhörer leicht in Richtung des Ohres geneigt. Allerdings weisen nicht alle Ohren die gleiche Form auf. Passen Sie die Position des Hörers also so an, dass der Hörer maximalen Komfort bietet und Sie optimal hören.

HINWEIS

Wenn Sie Ihre eigenen Ohrhörer verwenden möchten, verwenden Sie den optionalen Buchsenadapter.

4 Befestigen Sie den Pulssensor am linken Ohrläppchen.



Wenn einer der Trainings-Modi aktiviert ist, blinkt das Lämpchen am Gerät im Rhythmus Ihrer Herzfrequenz (Seite 10).

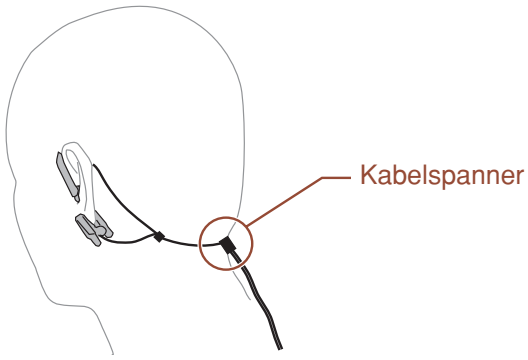
TIPP

Falls Ihre Herzfrequenz nicht ermittelt werden kann, versuchen Sie:

- Ihr Ohr sanft zu reiben oder zu massieren, um die Blutzirkulation anzuregen
- die Position des Pulssensors zu ändern
- die Empfindlichkeit des Pulssensors einzustellen (Seite 66).

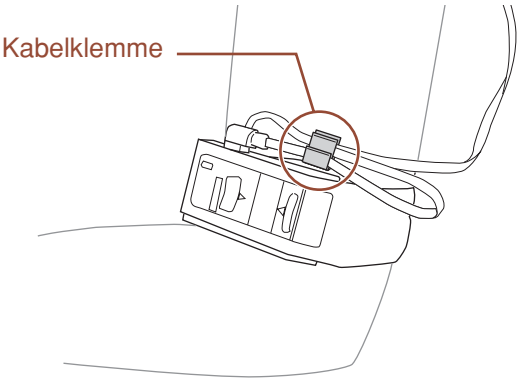
5 Schieben Sie den Kabelspanner auf Ihren Kopf zu.

Auf diese Weise liegt das Ohrhörer-Set enger an Ihrem Nacken und Kopf an. Bringen Sie den Kabelspanner in die nach Ihrem Empfinden bequemste Position.

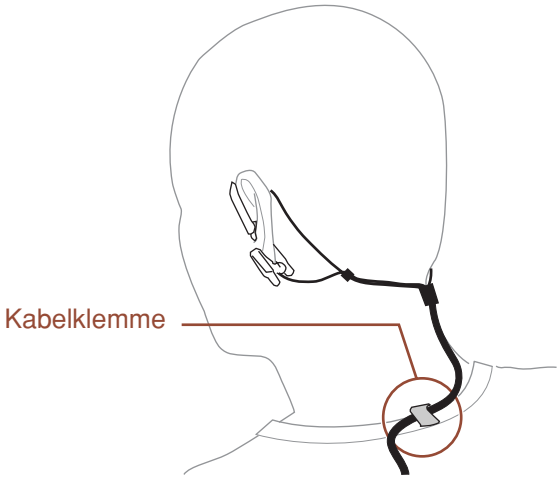


Verwenden der Kabelklemme

Wenn das Kabel zu lang ist und Sie beim Training stört, binden Sie das zu lange Stück des Kabels mit der praktischen Kabelklemme fest.



Falls erwünscht, können Sie das Kabel mit der Kabelklemme auch an Ihrer Kleidung befestigen.



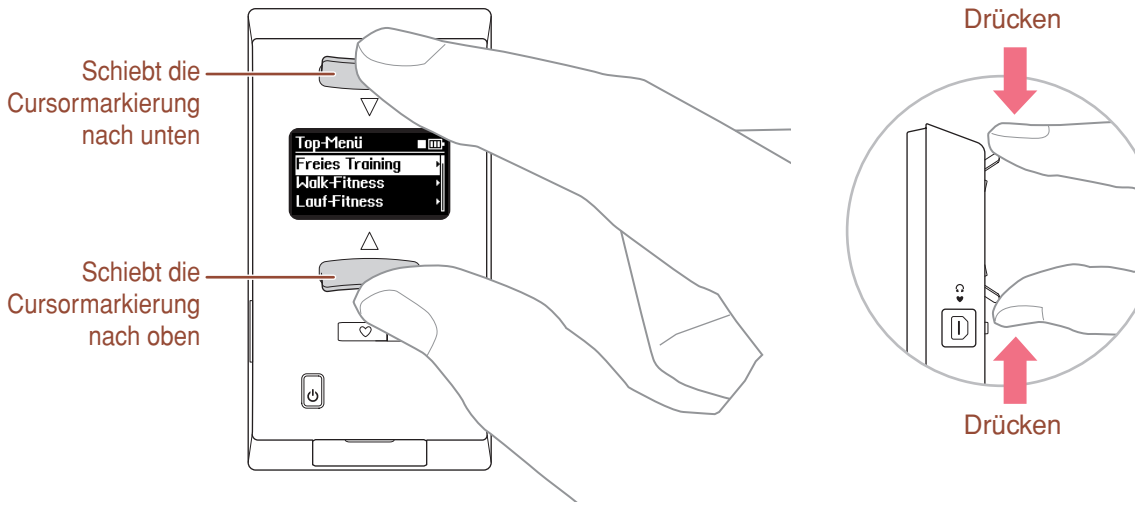
Allgemeine Bedienung

In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie mit den Bedienelementen grundlegende Bedienvorgänge am BF-1 ausführen. Dazu gehört das Verschieben der Cursormarkierung, die Auswahl von Menüoptionen und das Ändern von Einstellungen und Parameterwerten.

Lesen Sie sich diesen Abschnitt gründlich durch, und verinnerlichen Sie ihn, da die übrigen Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung voraussetzen, dass Sie mit der allgemeinen Bedienung vertraut sind.

Auswählen eines Menüeintrags

Drücken Sie die Aufwärts-Taste ▲, um die Cursormarkierung im Menü nach oben zu verschieben, bzw. drücken Sie die Abwärts-Taste ▼, um sie nach unten zu verschieben.



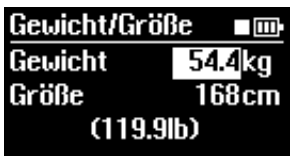
HINWEIS

Falls das Menü vier oder mehr Optionen enthält, wird rechts im Display ein Rollbalken eingeblendet.

Ändern von Parameterwerten und Einstellungen

1 Wenn Sie ein Display mit änderbaren Einstellungen oder Parametern aufrufen, wird automatisch der verfügbare Parameter markiert.

(Die Cursormarkierung blinkt und zeigt so an, dass er bearbeitet werden kann.)



2 Ändern Sie die markierte Einstellung bzw. den markierten Wert mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼.

Drücken Sie die entsprechende Taste einmal, um die Einstellung zu bearbeiten. Bei numerischen Werten erhöhen oder reduzieren Sie den Wert durch jedes Drücken. Um einen Wert in größeren Schritten zu ändern, halten Sie die entsprechende Taste gedrückt.

Eingeben

Drücken Sie beide Tasten ▲/▼ (Aufwärts/Abwärts) gleichzeitig, um das Menü aufzurufen oder die Einstellung einzugeben.

Zurück

Wenn Sie zum vorherigen Display oder Parameter zurückkehren möchten, um die vorgenommene Einstellung zu ändern, drücken Sie die [MENU]-Taste.

Erklärungen zu den Display-Symbolen

Einige Symbole, die im oberen Bereich des Displays angezeigt werden, geben den Status des BF-1 an.

❶		Shuffle-Wiedergabe (Seite 65)
❷	oder	Wiederholte Wiedergabe (Seite 65)
❸		Wiedergabe
		Pause
		Stopp
❹		Verbleibender Akkuladestand (Seite 9)

Lesen Sie auf Seite 42 für Informationen über die Bedienung während des Trainings und auf Seite 57 zur Bedienung im Musikwiedergabemodus.

Trainieren mit dem BF-1

Der BF-1 ist ein einzigartiger Music Player, der speziell zum Musikhören während Trainingseinheiten entwickelt wurde. Er verfügt über eine Vielzahl von anspruchsvollen Funktionen, mit denen die Musik auf Ihr Training abgestimmt wird. Der BF-1 überwacht Ihre Herzfrequenz und Ihre Walking/Jogging-Schritte und wählt die Musik automatisch im richtigen Tempo für Ihre Trainingseinheit aus. Darüber hinaus stellt er Ihnen umfassende, detaillierte Trainingsprogramme zur Verfügung, in denen die Musik und das Tempo der Musik Sie durch eine Trainingseinheit leiten – wie ein erfahrener Coach oder Trainer.

Der BF-1 verfügt über drei grundlegende Trainings-Modi: Freies Training, Walk/Lauf-Fitness und Training.

Inhalt

Walken/Laufen im selbst bestimmten Tempo – Modus Freies Training 25
Trainieren im Modus „Freies Training“ 26
Festlegen von Zielvorgabe und Musikauswahl 27
Nach dem freiem Training 29
Fitness-Modi – Walk-Fitness und Lauf-Fitness 30
Trainieren in den Fitness-Modi 31
Info Was versteht man unter „effektivem aerobem Training“? 33
Trainieren nach Trainingsprogrammen – Training-Modus 35
Trainieren mit vordefinierten Programmen 35
Erstellen von neuen Programmen 37
Info Herzfrequenzreserve 38
Bearbeiten von vordefinierten (bzw. bereits erstellten) Programmen 39
Löschen von Programmen 41
Bedienung während des Trainings 42
Verwalten von Trainingseinheits-Logs 46
Prüfen von Trainingseinheits-Logs 46
Löschen von Trainingseinheits-Logs 47

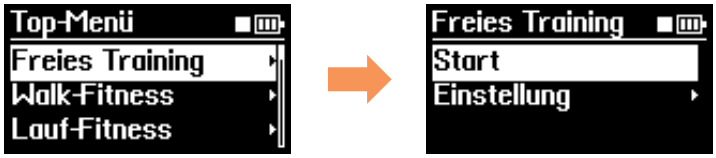
Walken/Laufen im selbst bestimmten Tempo – Modus Freies Training

Im Modus „Freies Training“ passt der BF-1 die Musik automatisch an Ihre Trainingsgeschwindigkeit an und wählt Songs aus, die in etwa dasselbe Tempo haben wie Ihre Jogging- oder Walking-Geschwindigkeit. Wenn sich Ihre Geschwindigkeit ändert, ändert sich die Musik ebenfalls. Dadurch können Sie vollkommen frei joggen und bestimmen Ihr Lauftempo selbst – und genießen dabei Musik, die genau Ihrem Tempo entspricht.

Wenn Sie die Länge Ihrer Trainingseinheit einschränken möchten, können Sie mithilfe der „Zielwert“-Parameter die Musik automatisch anhalten, sobald Sie Ihre Zielvorgabe erreicht haben. Mögliche Zielvorgaben, die Sie einstellen können, sind eine bestimmte Zeit, eine bestimmte Distanz oder die Anzahl an Kalorien, die Sie verbrennen möchten. (In jeder Trainingseinheit kann nur jeweils eines der Ziele festgelegt werden und aktiv sein.)

So rufen Sie den Modus „Freies Training“ auf:

Wählen Sie im Top-Menü „Freies Training“ aus.



Trainieren im Modus „Freies Training“

Der Modus „Freies Training“ ist eine einfache, praktische Methode zum Trainieren mit den vielseitigen Tempowechselfunktionen des BF-1, die die Musik automatisch an Ihre Trainingsgeschwindigkeit anpasst.

HINWEIS

Bedenken Sie, dass das Gerät einige Sekunden benötigt, bis es Ihre Geschwindigkeit ermittelt hat und einen Song in einem entsprechenden Tempo aufruft.

TIPP

Wenn Sie feststellen, dass die Songs häufig wechseln oder dass nur wenige Songs in Ihrem Tempo aufgerufen werden, stellen Sie die Empfindlichkeit des Schrittsensors und/oder den Geschwindigkeitssensor ein (Seite 67).

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Freies Training“ die Option „Start“, und beginnen Sie mit dem Joggen oder Walken.

Falls erwünscht, können Sie die Zieleinstellung (Ziele für die Trainingseinheit) festlegen und/oder eine bestimmte Musik-Playlist für die Einheit auswählen. Wählen Sie in diesem Fall „Einstellung“ aus, und folgen Sie den Anweisungen auf Seite 27 („Festlegen von Zielvorgabe und Musikauswahl“).
Sobald Sie die Zieleinstellung festgelegt haben, wird diese ab der nächsten Benutzung des Gerätes im Menü „Start“ angezeigt. Auf diese Weise können Sie mit denselben Einstellungen wie beim vorherigen Mal weiter trainieren.

HINWEIS

Wenn der Pulssensor nicht richtig befestigt ist, oder wenn Ihre Herzfrequenz nicht erkannt werden kann (wenn also die LED nicht leuchtet), wird die Herzfrequenz nicht im Trainingseinheits-Log gespeichert (Seite 29). Bringen Sie den Pulssensor richtig an, und stellen Sie sicher, dass Ihr Puls gemessen wird.

HINWEIS

Bei der Wiedergabe bestimmter Songs (und natürlich in Abhängigkeit der Eigenschaften der Songs) haben Sie möglicherweise das Gefühl, dass das Song-Tempo nicht Ihrer Trainingsgeschwindigkeit entspricht. In diesem Fall können Sie die Tempodaten mit Hilfe der Software BODiBEAT Station manuell korrigieren. Einzelheiten hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung zu BODiBEAT Station.

2 Während Sie joggen oder walken, können Sie die Lautstärke der Musik einstellen, verschiedene Songs auswählen oder die Geschwindigkeit sperren.

Siehe „Bedienung während des Trainings“ auf Seite 42.

3 Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, nachdem Sie die Taste [MENU] einmal gedrückt haben.

Ein Protokoll mit Detailinformationen zu Ihrer Trainingseinheit wird automatisch angezeigt. (Weitere Informationen zum Trainingseinheits-Log finden Sie unter „Nach dem freiem Training“ auf Seite 29.)

Sie können die Trainingseinheit auch beenden, indem Sie beide Tasten ▲/▼ (Auf/Ab) gleichzeitig drücken.
Wenn bereits im voraus ein Zielwert eingestellt ist, stoppt die Musikwiedergabe automatisch, sobald das eingestellte Ziel erreicht wurde, und das Log-Display erscheint.

HINWEIS

Falls die Lernfunktion (Seite 74) aktiviert ist, wird vor der Protokollanzeige eine Bestätigungsmeldung eingeblendet, in der Sie gefragt werden, ob Sie die maximale Herzfrequenz und das Tempo aktualisieren möchten.

Festlegen von Zielvorgabe und Musikauswahl

Falls erwünscht, können Sie aber auch bestimmte Zielvorgaben festlegen, um Ihre Einheiten zu strukturieren. Mithilfe der „Benutzerdefiniert“-Parameter können Sie eine bestimmte Dauer Ihrer Einheit, die zurückzulegende Distanz oder die Anzahl der zu verbrennenden Kalorien festlegen. Der BF-1 unterbricht dann automatisch die Musikwiedergabe, sobald der gewünschte Zielwert erreicht ist.

Für die Werte der „Zieleinstellung“ stehen verschiedene Voreinstellungen zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie über die Einstellung „Benutzerdefiniert“ Ihr gewünschtes Ziel jeweils frei festlegen.

Nachdem Sie die Zieleinstellung vorgenommen haben, können Sie, falls auf dem BF-1 Playlists vorhanden sind, im Display „Zieleinstellung“ die gewünschte Musik auswählen (alle Songs oder bestimmte Playlists).

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Freies Training“ die Option „Einstellen“.

2 Markieren Sie die gewünschte Einstellung: „Zeit“, „Distanz“ oder „Kalorien“.
Wenn Sie Ihre Trainingseinheit mit offenem Ende gestalten möchten, markieren Sie „Unbegrenzt“, und fahren Sie mit Schritt 4 fort.

3 Drücken Sie beide Tasten ▲/▼ (Aufwärts/Abwärts) gleichzeitig, um die Werte für die ausgewählte Einstellung aufzurufen, und legen Sie dann die Zielvorgabe fest.

Zeit

Verfügbare Einstellungen:

10, 20, 30, 45, 60, 90 (Minuten), „Benutzerdefiniert“

Distanz

Verfügbare Einstellungen:

3, 5, 10 (Kilometer), „Halbmarathon“, „Marathon“, „Benutzerdefiniert“

HINWEIS

Wenn die Längeneinheiten mit dem Parameter „Maßeinheit“ (Seite 69) auf „Meilen/Fuß“ eingestellt sind, stehen folgende Werte zur Verfügung:
2, 5, 10 (Meilen), „Halbmarathon“, „Marathon“, „Benutzerdefiniert“

Kalorien

Verfügbare Einstellungen:

100, 300, 500, 700, 1000 (Kilokalorien), „Benutzerdefiniert“

HINWEIS

Die Anzahl der verbrauchten Kalorien wird mit der folgenden Formel berechnet:
Kalorien für Gehen (Walken) (kcal) = 0,0005 x Geschwindigkeit (Meter/Min) x Gewicht (kg) x Zeit (Min)
Kalorien für Laufen (Joggen) (kcal) = 0,001 x Geschwindigkeit (Meter/Min) x Gewicht (kg) x Zeit (Min)
(Der Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) für die Trainingsperiode wird in dieser Formel nicht berücksichtigt.)

Um eine benutzerdefinierte Einstellung einzugeben, markieren Sie zunächst im Menü „Zeit“, „Distanz“ oder „Kalorien“ die Option „Benutzerdefiniert“. Ändern Sie dann den Wert mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼, und drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Änderung zu bestätigen.

4 Wechseln Sie vom jeweiligen Menü „Zieleinstellung“ zum Menü „Musikwahl“.

Falls Sie in Schritt 2 die Einstellung „Unbegrenzt“ markiert haben: Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig.

Falls Sie in Schritt 3 die Einstellung „Zeit“, „Distanz“ oder „Kalorien“ markiert haben: Wechseln Sie in das Einstellungs-Display für die gewählte Einstellung, und drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig.

HINWEIS

Falls der Parameter „Musikpriorität“ (Seite 61) auf „BODiBEAT-Songs“ eingestellt ist, wird das Display „Musikwahl“ nicht angezeigt, und Sie kehren in das vorherige Menü zurück.

5 Wählen Sie im Menü „Musikwahl“ die gewünschte Einstellung.

Verfügbare Einstellungen:

„Alle Songs“, „Playlist(s)“

HINWEIS

Wenn Sie mit der mitgelieferten Software andere Playlists erstellen und auf den BF-1 laden, werden diese hier angezeigt. Standardmäßig verfügt der BF-1 über keine benutzerdefinierten Musik-Playlists. Allerdings werden zwei Playlists („Walk“ und „Lauf“) automatisch erstellt, wenn Sie zum ersten Mal eigene Songs auf das Gerät laden. Der BF-1 sortiert die geladenen Songs automatisch nach ihrem Tempo und weist sie der geeigneten Playlist zu.

HINWEIS

Auch wenn Sie in Schritt 2 eine bestimmte Playlist oder „Alle Songs“ ausgewählt haben, wird unter Umständen eine Mischung aus den vorab geladenen BODiBEAT-Songs und den Audio-Songs wiedergegeben, oder es werden sogar ausschließlich BODiBEAT-Songs wiedergegeben. Dies ist der Fall, wenn:

- in der angegebenen Playlist oder allen Songs auf dem Gerät keine Songs mit einem geeigneten Tempo vorhanden sind
- der Parameter „Musikpriorität“ (Seite 61) auf „Mix“ eingestellt ist, was bedeutet, dass Audio-Songs und BODiBEAT-Songs in einem 50/50-Verhältnis gemischt werden. (Die Standardeinstellung für „Musikpriorität“ lautet „Benutzersongs“. In diesem Fall werden ausschließlich Audio-Songs wiedergegeben, es sei denn, es sind keine Songs im geeigneten Tempo vorhanden.)

Nach dem freiem Training

Nach dem (automatisch oder manuell herbeigeführten) Ende einer Trainingseinheit wird automatisch ein Protokoll der Trainingseinheit, das so genannte „Trainingseinheits-Log“, angezeigt. Dieses Log liefert wichtige Informationen über die Trainingseinheit und Ihren physischen Zustand. Darüber hinaus stellt sie den Verlauf Ihrer Geschwindigkeit und Herzfrequenz während der Trainingseinheit als Diagramm dar.

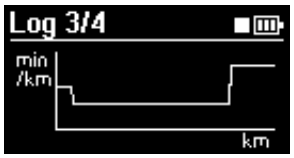
Beachten Sie, dass Sie die praktische Software im Lieferumfang des BF-1 verwenden können, um die Logs und Diagramme Ihrer Trainingseinheiten leichter verwalten, anzeigen und sogar drucken zu können.

Nach dem Ende des freien Trainings wird das folgende erste Log-Display angezeigt:

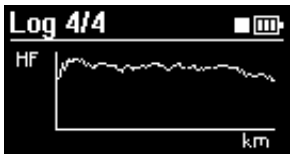
Navigieren Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ durch die Display-Seiten, um alle Log-Einträge und Diagramme anzuzeigen. Insbesondere die Diagramm-Displays auf den Seiten 3/4 und 4/4 stellen auf leicht verständliche Weise den Verlauf der Geschwindigkeit und Herzfrequenz während der Trainingseinheit über die Zeit dar.

Gibt die Gesamtzeit und Gesamtdistanz für die Trainingseinheit an.

Gibt die Durchschnittsgeschwindigkeit, den gesamten Kalorienverbrauch und die maximale Herzfrequenz für die Trainingseinheit an.



Stellt den Verlauf der Geschwindigkeit über die Dauer der Trainingseinheit in Diagrammform dar.



Stellt den Verlauf der Herzfrequenz über die Dauer der Trainingseinheit in Diagrammform dar.

HINWEIS

Da die Werte für Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien und Herzfrequenz in den Logs auf der Grundlage der „Benutzereinstellungen“ geschätzt werden, können sie von den tatsächlichen Werten abweichen.

HINWEIS

Diese Log-Displays sind identisch mit denjenigen im Menü „Daten“ im Top-Menü. Sie können sie über das Menü „Daten“ jederzeit aufrufen. (Auf dem Gerät werden die Logs der letzten 99 Trainingseinheiten gespeichert.)

Um die Log-Display-Seiten zu verlassen, drücken Sie die [MENU]-Taste, um zum Display „Freies Training“ zurückzukehren, oder halten Sie die [MENU]-Taste gedrückt, um zum Top-Menü zurückzukehren.

Fitness-Modi – Walk-Fitness und Lauf-Fitness

Die Fitness-Modi liefern die am besten geeignete Musik für ein optimales aerobes Training. In diesem Sinne ähneln sie dem Modus „Freies Training“. Sie gehen jedoch noch viel weiter, indem sie ihre Herzfrequenz überwachen und auf ausgeklügelte Weise die Musik so ändern, dass Sie ein perfekt programmiertes, optimales aerobes Training absolvieren – das auf Ihre individuelle körperliche Kondition und Ihre Trainingsintensität abgestimmt ist.

Während des Trainings bestimmt der eingebaute Pulssensor Ihre Herzfrequenz. Auf der Grundlage Ihrer körperlichen Kondition berechnet der BF-1 kontinuierlich und in Echtzeit Ihre optimale Trainingsgeschwindigkeit – und passt die Musik automatisch an Ihre Geschwindigkeit und Herzfrequenz an. Wenn Ihr Training zu anstrengend wird und Ihre Herzfrequenz zu hoch ist (höher als das optimale Niveau), gibt der BF-1 Musik mit einem geringeren Tempo wieder. Und analog dazu spielt der BF-1 schnellere Musik, wenn Ihr Training zu leicht und zu entspannt wird und somit keine angemessenen Trainingsfortschritte mehr gewährleistet sind. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass Sie mit einer optimalen Intensität trainieren – nicht zu wenig und nicht zu viel.

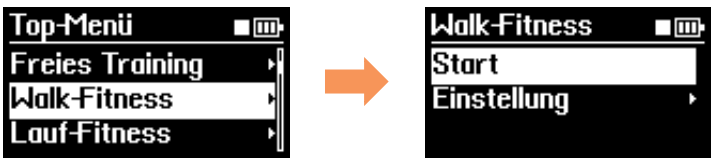
Die Fitness-Modi umfassen außerdem automatisch programmierte Aufwärm- und Abkühlphasen, mit denen Ihr Training effizient strukturiert wird und die eine Überbelastung und übermäßige Ermüdung vermeiden helfen.

Da in den Fitness-Modi Ihre Herzfrequenz überwacht wird, müssen Sie den Pulssensor ordnungsgemäß anlegen. (Anweisungen hierzu finden Sie auf Seite 20.) Vergewissern Sie sich außerdem, dass die anderen Einstellungen (wie Ihr Alter und Ihre Ruheherzfrequenz) vorgenommen wurden (Seite 71).

Es gibt zwei Fitness-Modi: „Walk-Fitness“ und „Lauf-Fitness“. Im Grunde sind die Funktionen und die Bedienung in beiden Modi gleich, nur dass „Walk-Fitness“ speziell zum Walken (Gehen) programmiert wurde, während „Lauf-Fitness“ auf das anstrengendere und intensivere Training beim Joggen ausgerichtet ist. (Es können jedoch unter Umständen auch beim Joggen Songs mit langsamem Tempo gespielt werden, die zum Walken geeignet sind, wenn Ihre Herzfrequenz das optimale Niveau überschreitet.)

So rufen Sie den Modus „Walk-Fitness“ oder „Lauf-Fitness“ auf:

Wählen Sie im Top-Menü „Walk-Fitness“ oder „Lauf-Fitness“ aus.



Trainieren in den Fitness-Modi

In den Fitness-Modi wird Ihre Herzfrequenz überwacht, und auf der Basis Ihrer maximalen Herzfrequenz und Ruheherzfrequenz wird automatisch ein optimales Training für Sie programmiert. Dabei wird die Musik an Ihre körperliche Kondition und die Intensität Ihres Trainings angepasst. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie Ihren Geburtstag und Ihre Ruheherzfrequenz korrekt eingegeben haben (Seite 71).

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Top-Menü den gewünschten Trainingsmodus aus: „Walk-Fitness“ (Walken) oder „Lauf-Fitness“ (Joggen).

2 Vergewissern Sie sich, dass der Pulssensor ordnungsgemäß angebracht ist (Seite 20).
Wenn er korrekt angelegt ist, beginnt die LED, im Rhythmus Ihrer Herzfrequenz zu blinken.

3 Wählen Sie im Menü „Walk-Fitness“ oder „Lauf-Fitness“ die Option „Start“ aus, und starten Sie Ihr Training im Tempo des wiedergegebenen Songs.
Falls erwünscht, können Sie die Zieleinstellung (Ziele für die Trainingseinheit) festlegen und/oder eine bestimmte Musik-Playlist für die Einheit auswählen. Wählen Sie in diesem Fall „Einstellen“ aus, und folgen Sie den Anweisungen auf Seite 27 („Festlegen von Zielvorgabe und Musikauswahl“).
Sobald Sie die Zieleinstellung festgelegt haben, wird diese ab der nächsten Benutzung des Gerätes im Menü „Start“ angezeigt. Auf diese Weise können Sie mit denselben Einstellungen wie beim vorherigen Mal weiter trainieren.

⚠ WARNUNG

In den Fitness-Modi überwacht das Gerät Ihre Herzfrequenz und gibt einen Song im optimalen Tempo wieder. Wenn Sie es jedoch zu anstrengend finden, Ihre Geschwindigkeit an das Song-Tempo anzupassen, versuchen Sie nicht zu forcieren. Reduzieren Sie die Geschwindigkeit entsprechend (Seite 44), oder unterbrechen Sie das Training.

♪ HINWEIS
Wenn der Pulssensor nicht korrekt befestigt ist oder versehentlich abrutscht, wird ein „Messfehler!“ angezeigt. Befestigen Sie den Pulssensor ordnungsgemäß, und setzen Sie die Trainingseinheit fort.

♪ HINWEIS
Zu Beginn des Trainings wird ein Aufwärmsegment mit einer Dauer von zwei Minuten („Walk-Fitness“) bzw. drei Minuten („Lauf-Fitness“) eingefügt. Wenn Ihnen die Geschwindigkeit während der Aufwärmphase zu langsam oder zu schnell erscheint, können Sie sie manuell anpassen (Seite 44).

♪ HINWEIS
Für die Audiowiedergabe weicht das von der Software BODiBEAT Station ermittelte Song-Tempo je nach Song-Eigenschaften möglicherweise vom tatsächlichen Tempo ab. In diesem Fall können Sie die Tempodaten mit Hilfe von BODiBEAT Station manuell korrigieren. Einzelheiten hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung zu BODiBEAT Station.

TIPP
Wenn die Tempovorgabe (Seite 62) aktiviert ist, erklingt diese, sobald Ihre Lauf-/Gehgeschwindigkeit vom Tempo eines Songs abweicht.

Siehe nächste Seite

4 Während Sie joggen oder walken, können Sie die Lautstärke der Musik einstellen oder andere Songs auswählen. Außerdem können Sie die Geschwindigkeit sperren oder sie auf ein anderes Tempo einstellen. (Siehe „Bedienung während des Trainings“ auf Seite 42.)
Zu Beginn der Segmente „Aufwärmen“ oder „Abkühlen“ wird im Display ungefähr zwei Sekunden lang der Hinweis „Aufwärmen“ bzw. „Abkühlen“ eingeblendet. Anschließend sind wieder die normalen Trainings-Displays zu sehen.

5 Wenn Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig drücken, nachdem Sie die Taste [MENU] einmal gedrückt haben, beginnt die „Abkühlphase“ – die Wiedergabe eines langsameren Songs hilft Ihnen, Ihre Geschwindigkeit zu drosseln. Wenn nach ungefähr drei Minuten das Ende der Abkühlphase erreicht ist, wird die Musikwiedergabe abgebrochen, und die Trainingseinheit ist zu Ende.
Ein Protokoll mit Detailinformationen zu Ihrer Trainingseinheit wird automatisch angezeigt.

Sie können die Abkühlphase auch starten, indem Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig drücken.
Wenn Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ während der Abkühlphase erneut gleichzeitig drücken, nachdem Sie die Taste [MENU] einmal gedrückt haben, wird die Trainingseinheit sofort beendet, und das Protokoll wird aufgerufen.
Wenn bereits im voraus ein Zielwert eingestellt wurde, beginnt die Abkühlungsphase automatisch, sobald das eingestellte Zeil erreicht wurde.
Wenn nach ungefähr drei Minuten das Ende der Abkühlphase erreicht ist, wird die Musikwiedergabe abgebrochen, und die Log-Anzeige verschwindet.

♪ HINWEIS
Falls die Lernfunktion (Seite 74) aktiviert ist, wird vor der Protokollanzeige eine Bestätigungsmeldung eingeblendet, in der Sie gefragt werden, ob Sie die maximale Herzfrequenz und das Tempo aktualisieren möchten.

Die Anzeigen und Bedienvorgänge für die Displays mit Trainingseinheits-Log sind in den Fitness-Modi identisch mit dem Modus „Freies Training“. (Siehe Seite 29.)

Info

Was versteht man unter „effektivem aerobem Training“?

Aerobes Training wie Walken und Joggen fördert die Herz-Lungen-Funktionen und verbessert Ihre Ausdauer. Da die Ausdauer ein gutes Maß für das physische Alter darstellt, können Sie Ihren Körper durch regelmäßiges und kontinuierliches aerobes Training jünger machen.

Aerobes Training ist außerdem sehr wirkungsvoll zur Gewichtsreduzierung. Der dem Körper zugeführte Sauerstoff zerteilt das Fett und verbrennt es. Und außerdem verlieren Ihr Körper und Ihre Konstitution in dem Maße, in dem Sie durch das Training an Muskelmasse aufbauen und den Ruhestoffwechsel erhöhen, mehr und mehr Fett.

Um den Nutzen des aeroben Trainings zu maximieren, sollten Sie es vor allem vermeiden, einfach aufs Geratewohl loszujoggen, sondern das Niveau der Trainingsintensität (d. h. die Geh-/Laufgeschwindigkeit) und die Länge der Trainingseinheiten sorgfältig planen.

Trainingsintensität und Herzfrequenz

Während des Trainings steigt die Herzfrequenz an. Da die Herzfrequenz durch ein intensives Training deutlicher ansteigt als durch ein leichtes Training, ist die Herzfrequenz ein zuverlässiger Indikator der Trainingsintensität. Um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen, ist es wichtig, zunächst die Zielherz-frequenz festzulegen und dann zu versuchen, die Herzfrequenz während des Trainings auf diesen Zielwert zu bringen.

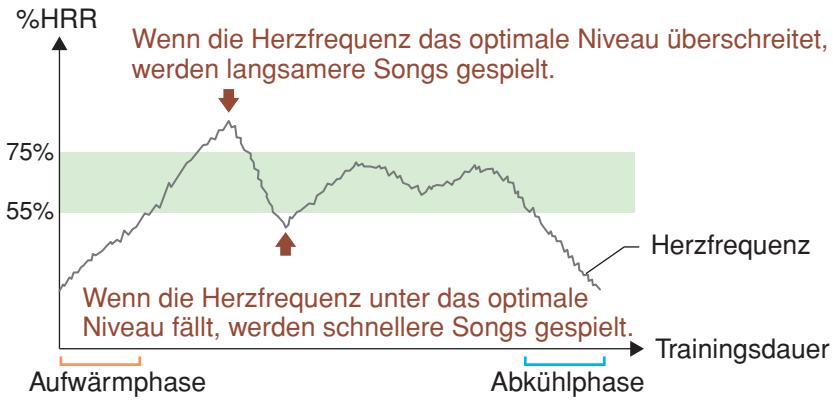
Wie bestimmt man eine geeignete Zielherzfrequenz? Es gibt verschiedene Methoden zur Berechnung der Herzfrequenz. Auf dem BF-1 wird die Methode der prozentualen Herzfrequenzreserve (%HRR) angewendet. Für den %HRR-Wert wird für die Ruheherzfrequenz eine Herzfrequenzreserve von 0% sowie für die maximale Herzfrequenz (Herzfrequenz bei höchster Trainingsintensität) eine Herzfrequenz-reserve von 100% angenommen. Beim Walken ist ein %HRR-Wert von 55 – 75% optimal für aerobes Training. Zum Joggen liegt der optimale Bereich bei 65 – 75%. Die Formel zur Berechnung Ihrer optimalen Herzfrequenz finden Sie auf Seite 38.

HINWEIS

Der BF-1 berechnet die Herzfrequenz anhand des Blutstroms am Ohrläppchen, der mit dem im Lieferumfang enthaltenen Pulssensor gemessen wird.

In den Fitness-Modi können Sie während des Trainings die optimale Herzfrequenz aufrechterhalten, ohne diese ständig kontrollieren zu müssen. Alles, was Sie tun müssen, ist, vor dem Training die Ruheherzfrequenz und maximale Herzfrequenz einzugeben. Wenn Ihre Herzfrequenz unter das optimale Niveau fällt, werden schnellere Songs wiedergegeben, um Sie auf natürliche Weise dazu zu bringen, Ihre Geschwindigkeit zu erhöhen. Analog dazu werden langsamere Songs gespielt, um Ihre Geschwindigkeit zu drosseln, wenn die Herzfrequenz das optimale Niveau übersteigt. Dank dieser Funktion brauchen Sie Ihre Geh-/Laufgeschwindigkeit einfach nur an das Tempo der Musik anzupassen, und Ihre optimale Herzfrequenz wird aufrechterhalten (siehe nachfolgendes Diagramm). Sie können auch anhand der LED überprüfen, ob Ihre Herzfrequenz optimal ist oder nicht. Wenn sie optimal ist (%HRR zwischen 55% und 75%), blinkt die LED grün auf. Bei zu niedriger Herzfrequenz blinkt sie blau, und bei zu hoher Herzfrequenz blinkt sie rot.

Siehe nächste Seite



Trainingsdauer

Um optimale Trainingsresultate zu erzielen, sollte eine Trainingseinheit mindestens 15 Minuten dauern. Empfohlen werden 20 Minuten oder mehr, denn solange Sie trainieren, steigt der Anteil der Fettverbrennung an und bleibt hoch. Beim Gehen ist eine längere Zeit erforderlich als beim Laufen – ungefähr 30 bis 40 Minuten –, da die Herzfrequenz langsamer ansteigt als beim Joggen.

Aufwärmphase und Abkühlphase

Die Aufwärmphase und Abkühlphase sind nicht nur für ein effektiveres Training erforderlich, sondern auch als Prävention vor Verletzungen und zur besseren Erholung nach Belastungen. Im Allgemeinen sind Dehn- und Streckübungen sowie ein Training mit minimaler Belastung gut geeignet zum Aufwärmen und Abkühlen. Die Fitness-Modi des BF-1 umfassen eine Aufwärmphase und eine Abkühlphase, um Sie auf natürliche Weise durch ein leichteres Training zu führen. Am Anfang und am Ende jeder Trainingseinheit werden automatisch langsamere Songs wiedergegeben. Um sich in angemessener Weise aufzuwärmen oder abzukühlen, passen Sie Ihre Geschwindigkeit einfach an die Musik an.

Sicheres Training

Achten Sie beim Training auf Ihre Umgebung, um Unfälle zu vermeiden.

- Trainieren Sie in Umgebungen mit wenig oder gar keinem Verkehr, wie in Parks oder auf Wander-/Joggingpfaden.
- Trainieren Sie möglichst bei Tageslicht. Wenn Sie in der Dämmerung oder nach Sonnenuntergang – oder gar nachts – trainieren, übersehen Sie möglicherweise gefährliche Hindernisse bzw. werden unter Umständen von anderen Personen bzw. Verkehrsteilnehmern nicht gesehen.
- Beobachten Sie beim Joggen Ihre Umgebung aufmerksamer als beim Walken. Je schneller Sie sich bewegen, desto größer ist die Gefahr.

Unter Aufsicht von: Senshi Fukashiro, Professor, Universität von Tokio
(Sportwissenschaften und Sportbiomechanik)

Trainieren nach Trainingsprogrammen – Training-Modus

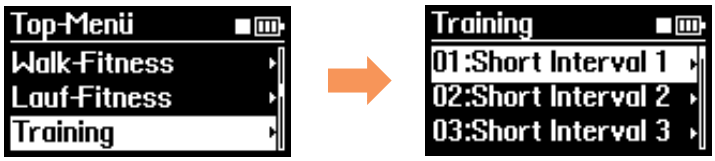
Im Training-Modus können Sie detailliertere Trainingseinheiten und benutzerdefinierte Programme erstellen, die Ihren individuellen Trainingsanforderungen entsprechen. Außerdem stehen vordefinierte Trainingsprogramme für bestimmte Trainingssituationen oder -ziele zur Verfügung. Diese können Sie als Ausgangspunkt verwenden. (In der mitgelieferten Software können Sie diese Programme untersuchen sowie ihren Inhalt und die Ziele über das programmierte Training anzeigen.)

Jedes Programm im Training-Modus umfasst verschiedene Phasen (Segmente), die jeweils eine bestimmte Dauer oder Distanz aufweisen. Jedes Segment verfolgt außerdem ein anderes Ziel. Dies kann eine bestimmte Trainingsintensität (gemessen anhand der Herzfrequenzreserve), ein bestimmtes Musiktempo, eine bestimmte Herzfrequenz oder eine bestimmte Geschwindigkeit (in Minuten: Sekunden/Meile bzw. km) sein. Einfach ausgedrückt, unterteilt ein Trainingsprogramm eine Trainingseinheit in mehrere Abschnitte, die jeweils exakt auf Ihre Trainingsanforderungen zugeschnitten sind oder einer bestimmten Ausdauertrainingsanwendung entsprechen.

Sie können Ihre eigenen Trainingsprogramme zusammenstellen, und die mitgelieferte Software stellt Ihnen die Werkzeuge zur Verfügung, mit denen dies auf ganz leichte und intuitive Weise möglich ist. Durch die Erstellung von benutzerdefinierten Trainingsprogrammen besitzen Sie eine enorme Flexibilität und Kontrolle über Ihre Trainingseinheiten. Wenn Sie sie in korrekter Weise einsetzen, ist es beinahe so, als hätten Sie einen professionellen Trainer an Ihrer Seite, der Ihnen nicht nur sagt, wann Sie das Training beschleunigen oder verlangsamen sollen, sondern auch exakt vorgibt, wie stark Sie beschleunigen oder abbremsen sollen – und bei all dem ist es Ihre Lieblingsmusik, die dafür sorgt, dass Sie Ihr Programm einhalten.

So rufen Sie den Modus „Training“ auf:

Wählen Sie im Top-Menü „Training“ aus.



Trainieren mit vordefinierten Programmen

Der BF-1 verfügt über speziell programmierte vordefinierte Trainingsprogramme. Diese sind auf verschiedene spezielle Trainingssituationen oder -ziele ausgerichtet.

TIPP

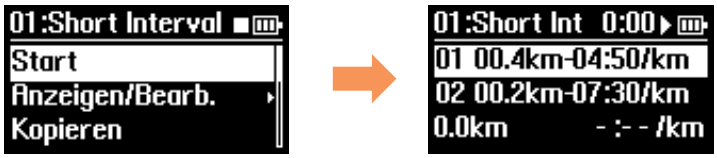
Mit dem BF-1 können Sie auch Ihre eigenen Trainingsprogramme zusammenstellen (siehe Seite 37), und die vordefinierten Programme können Ihnen dabei als Ausgangspunkt dienen (siehe Seite 39).

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Training“ das gewünschte Programm aus.
Auf Seite Seite 81 finden Sie die Liste der Programme. Sie können den vordefinierten Inhalt der Programme auch in der mitgelieferten Software anzeigen. Auf diese Weise können Sie die Phasen und Intervalle/Ziele einer Trainingseinheit leichter anzeigen und nachvollziehen.

2 Vergewissern Sie sich, dass der Pulssensor ordnungsgemäß angebracht ist (Seite 20).
Wenn er korrekt angelegt ist, beginnt die LED, im Rhythmus Ihrer Herzfrequenz zu blinken.

3 Wählen Sie im Menü die Option „Start“ aus, und beginnen Sie damit, im Tempo des wiedergegebenen Songs zu gehen oder laufen.



Während des Trainings werden im oberen Displaybereich die Programmnummer und Segmentnummer (Nummer der Trainingsphase) angezeigt. Aus den Songs, die auf dem BF-1 zur Verfügung stehen, wird automatisch ein Song mit einem geeigneten Tempo ausgewählt.

TIPP
Wenn Sie eine bestimmte Playlist zur Song-Auswahl angeben möchten, wählen Sie die Option „Anzeigen/Bearb.“ und anschließend im unteren Displaybereich „OK“ aus. Das Display „Musikwahl“ wird angezeigt.

⚠ WARNUNG

Im Training-Modus spielt das Gerät Songs ab, die der Geschwindigkeit des Programms entsprechen, und Sie sollten natürlich versuchen, diesem Tempo zu folgen. Wenn Sie dies jedoch zu anstrengend finden, versuchen Sie nicht zu forcieren. Reduzieren Sie die Geschwindigkeit entsprechend (Seite 44), oder unterbrechen Sie das Training.

HINWEIS
Wenn der Pulssensor nicht richtig befestigt ist, oder wenn Ihre Herzfrequenz nicht erkannt werden kann (wenn also die LED nicht leuchtet), wird die Herzfrequenz nicht im Trainingseinheits-Log gespeichert (Seite 29). Außerdem erscheint eine Meldung namens „Messfehler!“ im Trainingsprogramm mit einem Ziel von „HR“ oder „%HRR“ (Seite 37). Bringen Sie den Pulssensor richtig an, und stellen Sie sicher, dass Ihr Puls gemessen wird.

TIPP
Wenn die Tempovorgabe (Seite 62) aktiviert ist, erklingt diese, sobald Ihre Lauf-/Gehgeschwindigkeit vom Tempo eines Songs abweicht.

HINWEIS
Für die Audiowiedergabe weicht das von der Software BODiBEAT Station ermittelte Song-Tempo je nach Song-Eigenschaften möglicherweise vom tatsächlichen Tempo ab. In diesem Fall können Sie die Tempodaten mit Hilfe von BODiBEAT Station manuell korrigieren. Einzelheiten hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung zu BODiBEAT Station.

4 Während Sie joggen oder walken, können Sie die Lautstärke der Musik einstellen oder verschiedene Songs auswählen.
Außerdem können Sie die Geschwindigkeit sperren oder sie auf ein anderes Tempo einstellen. (Siehe „Bedienung während des Trainings“ auf Seite 42.)

Siehe nächste Seite

5 Sobald das Ende des Programms erreicht ist, wird die Musikwiedergabe unterbrochen, und die Trainingseinheit wird beendet.

Ein Protokoll mit Detailinformationen zu Ihrer Trainingseinheit wird automatisch angezeigt. Wenn Sie die Einheit vor dem Ende des Programms abbrechen möchten, können Sie sie auch manuell beenden, indem Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig drücken, nachdem Sie die Taste [MENU] einmal gedrückt haben, oder indem Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ beide gedrückt halten.

HINWEIS

Falls die Lernfunktion (Seite 74) aktiviert ist, wird vor der Protokollanzeige eine Bestätigungsmeldung eingeblendet, in der Sie gefragt werden, ob Sie die maximale Herzfrequenz und das Tempo aktualisieren möchten.

Die Anzeigen und Bedienvorgänge für die Displays mit den Trainingseinheits-Log sind im Training-Modus identisch mit dem Modus „Freies Training“. (Siehe Seite 29.)

Erstellen von neuen Programmen

Sie können eigene Trainingsprogramme von Grund auf erstellen, indem Sie für jedes Segment des benutzerdefinierten Trainingsprogramms das gewünschte Intervall und Ziel eingeben.

HINWEIS

Auf dem BF-1 können bis zu 99 Programme gespeichert werden. Ein Programm kann bis zu 99 Intervalle umfassen.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Training“ die Option „“Neu“ aus.

2 Wählen Sie die Einheiten aus, die Sie für das Intervall und das Ziel im Segment verwenden möchten.

Wenn Sie beispielsweise in einem Segment 3 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von einer Meile in 5-1/2 Minuten joggen möchten, wählen Sie für den Parameter „Intervall“ die Option „Zeit“ und für den Parameter „Ziel“ die Option „Geschwindigkeit“ aus.

Intervall

Verfügbare Einstellungen:

Zeit, Distanz

Ziel

Verfügbare Einstellungen:

Geschwindigkeit (Minuten: Sekunden pro Kilometer), Tempo (BPM), HF (Herzfrequenz; BPM), %HRR (Prozentuale Herzfrequenzreserve; %)

HINWEIS

Die Geschwindigkeit wird auf der Grundlage der Einstellung für die Schrittlänge beim Joggen bestimmt (Seite 73). Wenn das Tempo der während des Trainings wiedergegebenen Songs zu schnell oder zu langsam ist, ändern Sie die Einstellung der Schrittlänge.

HINWEIS

Wenn Sie die Längenmaßeinheit auf „Meilen/Fuß“ eingestellt haben, wird die Geschwindigkeit in „Minuten: Sekunden pro Meile“ ausgedrückt.

Siehe nächste Seite

Info **Herzfrequenzreserve**

Die Herzfrequenzreserve (HRR) ist ein Ausdruck, der die Differenz zwischen der Ruheherzfrequenz einer Person (HF_{Ruhe}) und ihrer maximalen Herzfrequenz (HF_{max}) beschreibt. Die Formel lautet:

$HRR = HF_{max} - HF_{Ruhe}$

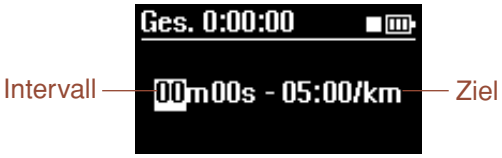
Der BF-1 misst und berechnet die prozentuale Herzfrequenzreserve (%HRR) und verwendet diese als ein Maß für die Trainingsintensität. Die optimale Herzfrequenz (HF) während des Trainings wird mithilfe des %HRR-Werts als Trainingsintensität berechnet. Die Formel lautet:

$HF = HRR \times \%HRR + HF_{Ruhe}$

Wenn HF_{max} beispielsweise gleich 180, HF_{Ruhe} gleich 60 und der %HRR-Zielwert gleich 70% ist, wird die HF wie folgt berechnet:

$HF = (180 - 60) \times 0{,}7 + 60 = 144$

Nachdem Sie die Einstellungen für Intervall und Ziel vorgenommen haben, wird folgendes Display angezeigt.



HINWEIS

Wenn Sie als Ziel „Tempo“ wählen, wird „T“ an den Wert angehängt. Wenn Sie als Ziel „HR“ wählen, wird „H“ an den Wert angehängt. (Zum Beispiel steht „01.0mi-T170bpm“ für „eine Meile mit einem Tempo von 170 bpm“.)

3 Stellen Sie die gewünschten Werte für „Intervall“ und „Ziel“ ein, und drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Werte für das Segment tatsächlich einzugeben.

Das Segment wird eingegeben, und Sie kehren in das vorherige Display zurück.

4 Wählen Sie „Segment hinzufügen“, um ein weiteres Segment einzugeben.

5 Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 so oft wie erforderlich, um alle gewünschten Segmente für Ihr Programm zu erstellen.

6 Nachdem Sie alle Segmente für das Programm erstellt haben, wählen Sie im Display „OK“ aus.

Das Display „Musikwahl“ wird angezeigt.

HINWEIS

Falls keine Playlists vorhanden sind oder der Parameter „Musikpriorität“ (Seite 61) auf „BODiBEAT-Songs“ eingestellt ist, wird das Display zur Musikauswahl nicht angezeigt, und Sie kehren in das vorherige Menü zurück. Fahren Sie mit Schritt 8 fort.

7 Wählen Sie die gewünschte Playlist aus. (Siehe Schritt 5 auf Seite 28.)
Nach Auswahl der Playlist wird das folgende Display angezeigt.

8 Wählen Sie „Start“ aus, um das Training mit dem neu erstellten Programm zu starten.
Weitere Einzelheiten und wichtige Informationen zum Betrieb im Training-Modus erhalten Sie auf Seite 36.

Bearbeiten von vordefinierten (bzw. bereits erstellten) Programmen

Mit dieser praktischen Vorgehensweise können Sie ein bestehendes Programm als Vorlage für ein neu zu erstellendes Programm verwenden. Wählen Sie ein Programm aus, das demjenigen ähnelt, das Sie zusammenstellen möchten. Passen Sie die Einstellungen des bestehenden Programms an, um das neue Programm zu erstellen.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Training“ das zu bearbeitende Programm aus.
Das folgende Display wird angezeigt.

2 Wenn Sie dieses Programm bearbeiten und überschreiben möchten, wählen Sie „Anzeigen/Bearb.“ aus, und fahren Sie mit Schritt 3 fort. Falls Sie das ursprüngliche Programm hingegen beibehalten und auf seiner Grundlage ein neues erstellen möchten, wählen Sie „Kopieren“ aus.
Wenn Sie hier „Kopieren“ auswählen, wird eine kurze Meldung („Kopiert in Program XX“) eingeblendet, und anschließend wird das Display aus Schritt 1 (s. o) angezeigt. Wählen Sie in diesem Display „Anzeigen/Bearb.“ aus, und fahren Sie mit den nachfolgenden Schritten fort, um das kopierte Programm zu bearbeiten.

♪ HINWEIS
Als Kopierziel wird automatisch die niedrigste nicht belegte Programmnummer ausgewählt.

Alle Segmente im Programm werden im Display angezeigt.

Siehe nächste Seite

3 Wählen Sie das zu bearbeitende Segment aus.
Falls Sie ein Segment bearbeiten möchten, markieren Sie hier das gewünschte Segment, und wechseln Sie zur Anweisung zum Bearbeiten und Einfügen in Schritt 5 (s. u.).

Falls Sie ein neues Segment einfügen möchten, markieren Sie die gewünschte Einfügeposition, und wechseln Sie zur Anweisung zum Bearbeiten und Einfügen in Schritt 5 (s. u.). (Wenn Sie beispielsweise ein neues Segment zwischen die Segmente 2 und 3 einfügen möchten, markieren Sie Segment 3.)

Falls Sie ein Segment löschen möchten, markieren Sie hier das gewünschte Segment, und wechseln Sie zur Anweisung zum Löschen in Schritt 5 (s. u.).

Falls Sie ein Segment hinter dem letzten Segment einfügen möchten, wählen Sie die Option „Segment hinzufügen“ aus, und fahren Sie mit Schritt 6 fort.

4 Wählen Sie im folgenden Display den gewünschten Vorgang aus: „Sgm XX bearbeiten“, „Neues Sgm einfügen“ oder „Sgm XX löschen“.

Bearbeiten/Einfügen
Wenn Sie hier die Option zum Bearbeiten oder Einfügen auswählen, wird das Display zum Bearbeiten des Segments angezeigt.

Löschen
Wenn Sie „Löschen“ auswählen, werden Sie zur Bestätigung aufgefordert. Wählen Sie „Ja“ aus, um das markierte Segment zu löschen, oder „Nein“, um den Vorgang abzubrechen. Das Display zum Bearbeiten (s. o. Schritt 3) wird angezeigt. Falls erwünscht, setzen Sie die Bearbeitung fort, oder wechseln Sie zu Schritt 7, um das Programm zu speichern.

5 Stellen Sie die gewünschten Werte für „Intervall“ und „Ziel“ ein, und drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Werte für das Segment tatsächlich einzugeben.
Das Segment wird eingegeben, und Sie kehren in das vorherige Display zurück.

6 Wiederholen Sie die Schritte 3 bis 5 so oft wie erforderlich, um alle gewünschten Segmente für Ihr Programm zu erstellen.

Siehe nächste Seite

7 Nachdem Sie alle Segmente für das Programm erstellt haben, wählen Sie im Display „OK“ aus.
Das Display „Musikwahl“ wird angezeigt (falls Playlists vorhanden sind).

HINWEIS
Falls keine Playlists vorhanden sind oder der Parameter „Musikpriorität“ (Seite 61) auf „BODiBEAT-Songs“ eingestellt ist, wird das Display zur Musikauswahl nicht angezeigt, und Sie kehren in das vorherige Menü zurück. Fahren Sie mit Schritt 9 fort.

8 Wählen Sie die gewünschte Playlist aus. (Siehe Schritt 5 auf Seite 28.)
Dadurch kehren Sie automatisch ins Anfangsdisplay zurück.

9 Wählen Sie „Start“ aus, um das Training mit dem neu erstellten Programm zu starten.
Weitere Einzelheiten und wichtige Informationen zum Betrieb im Training-Modus erhalten Sie auf Seite 36.

Löschen von Programmen

Wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten, der Speicher des BF-1 jedoch voll ist und keine weiteren Programme mehr aufnehmen kann (eine entsprechende Fehlermeldung wird eingeblendet), müssen Sie zunächst mindestens ein Programm löschen. Auf diese Weise schaffen Sie Platz für das neue Programm.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Training“ das zu löschende Programm aus.
Das folgende Display wird angezeigt.

2 Wählen Sie „Löschen“ aus.
Im Display werden Sie zur Bestätigung aufgefordert.

3 Wählen Sie „Ja“ aus, um das ausgewählte Programm zu löschen, oder „Nein“, um den Vorgang abzubrechen.
Wenn Sie „Ja“ auswählen, wird eine kurze Meldung („Programm XX entf.“) eingeblendet, und anschließend wird das Menü „Training“ angezeigt.

Bedienung während des Trainings

Während einer Trainingeinheit können Sie (in allen Modi, also „Freies Training“, „Walk-Fitness“, „Lauf-Fitness“ oder „Training“) verschiedene Einstellungen ändern.

Unterbrechen von Trainingseinheiten

Mit dieser Funktion können Sie den Betrieb des BF-1 kurzzeitig unterbrechen (etwa wenn Sie in Ihrer Trainingseinheit eine kurze Pause machen müssen). Während der Pause wird die Musikwiedergabe angehalten, und Herzfrequenz und Geschwindigkeit werden nicht überwacht.

Vorgehensweise

Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig (ohne sie gedrückt zu halten). Dadurch wird die Musik angehalten, und die Trainingseinheit wird unterbrochen. Durch erneutes Drücken der beiden Tasten starten Sie die Musik und Trainingseinheit wieder.

Trainingseinheit stoppen

Vorgehensweise

1 **Drücken Sie die [MENU]-Taste, um das Display „Song-Auswahl“ aufzurufen.**

2 **Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um die Trainingseinheit zu stoppen und das Protokoll aufzurufen.**

TIPP

Sie können eine Trainingseinheit auch abbrechen, indem Sie im Wiedergabeinfo-Display die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig gedrückt halten.

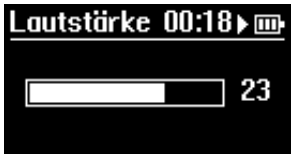
HINWEIS

In den Fitness-Modi beginnt die Abkühlphase etwa drei Minuten vor Ende der Trainingseinheit (Seite 32).

Ändern der Wiedergabelautstärke

Vorgehensweise

Rufen Sie mithilfe der Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ das Display „Lautstärke“ auf, und regulieren Sie die Lautstärke bei laufender Wiedergabe.



Nach zwei Sekunden wird das Display „Lautstärke“ automatisch geschlossen, und die Anzeige kehrt zum vorherigen Display zurück. Durch Drücken der [MENU]-Taste können Sie das Display „Lautstärke“ auch manuell schließen (vor Ablauf der zwei Sekunden).

Ändern von Songs

Hiermit können Sie andere Songs auswählen, die in etwa dasselbe Tempo aufweisen wie der aktuell wiedergegebene Song, oder an den Anfang des aktuellen Songs zurückspringen.

Vorgehensweise

1 Drücken Sie die [MENU]-Taste, um das Display „Songausw.“ aufzurufen.

2 Wählen Sie mit der Abwärts-Taste ▼ den gewünschten Song aus. Durch Drücken der Aufwärts-Taste ▲ gelangen Sie zum Anfang des aktuellen Songs.

Durch Drücken der Abwärts-Taste ▼ wechseln Sie zum nächsten oder vorherigen Song (in der aktuellen Playlist oder in der Liste aller Songs), der ein ähnliches Tempo wie die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit aufweist. Songs, die nicht der aktuellen Geschwindigkeit entsprechen, werden übersprungen. Das Beispiel der folgenden Song-Playlist dient zur Verdeutlichung dieses Vorgangs:

Song 1	140 bpm
Song 2	120 bpm
Song 3	142 bpm
Song 4	138 bpm
Song 5	150 bpm

Wenn Ihre Trainingsgeschwindigkeit in dieser Situation bei rund 140 BPM liegt, werden Songs wiedergegeben, die ein Tempo von ca. 140 BPM haben. Falls Song 1 wiedergegeben wird, können Sie mithilfe der Abwärts-Taste ▼ zu Song 3 oder Song 4 wechseln. Songs 2 und 5 können nicht auf diese Weise gewählt werden, da ihr Tempo zu sehr von der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit abweicht.

Nach zehn Sekunden wird das Display „Songausw.“ automatisch geschlossen, und die Anzeige kehrt zum vorherigen Display zurück. Durch dreimaliges Drücken der [MENU]-Taste können Sie das Display „Song-Auswahl“ auch manuell schließen (vor Ablauf der zehn Sekunden). (Durch einmaliges Drücken dieser Taste wird das Display „Geschw.“ aufgerufen. Durch zweimaliges Drücken wird das Display „Display umschalten“ aufgerufen. Mit einem weiteren Druck erscheint wieder die normale Anzeige.)

HINWEIS

Falls die Lernfunktion (Seite 74) aktiviert ist, wird die Häufigkeit gespeichert, mit der Sie die Aufwärts/Abwärts-Taste (zum Wechseln des Songs bzw. zur Rückkehr an den Song-Anfang) drücken. Wenn Sie einen Song überspringen, speichert der BF-1 diese Aktion und nimmt an, dass der Song Ihnen nicht gefällt. Er setzt daher die Wiedergabepriorität des Songs zurück. Falls Sie an den Song-Anfang zurückkehren, wird der Song als einer Ihrer Favoriten gespeichert, und die Wiedergabepriorität wird dementsprechend erhöht.

Sperren der Geschwindigkeit

Mit dieser Funktion können Sie das aktuelle Tempo für unbestimmte Zeit beibehalten. Während das Tempo gesperrt ist, wirken sich Ihre physischen Trainingswerte (Geschwindigkeit, Herzfrequenz usw.) nicht auf das Musiktempo aus.

HINWEIS

Bei angehaltener Wiedergabe ist die Funktion zum Sperren der Geschwindigkeit nicht verfügbar.

Vorgehensweise

1 Drücken Sie die [MENU]-Taste zweimal, um das Display „Geschw." aufzurufen.

2 Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um das Tempo zu sperren.

Um die Sperre wieder freizugeben und zum normalen Betrieb zurückzukehren, wiederholen Sie die Schritte 1 und 2.

Ändern der Geschwindigkeit

In den Fitness-Modi und im Training-Modus können Sie mit dieser Funktion während des Trainings je nach Wunsch einen schnelleren oder langsameren Song auswählen. Beachten Sie, dass dieses neue Tempo nicht fixiert ist. Nach einer Weile wechselt die Song-Wiedergabe automatisch entsprechend den Änderungen Ihrer Herzfrequenz oder auf der Basis des Trainingsprogramms.

HINWEIS

Bei angehaltener Wiedergabe ist die Funktion zum Ändern der Geschwindigkeit nicht verfügbar.

Vorgehensweise

1 Drücken Sie die [MENU]-Taste zweimal, um das Display „Geschw." aufzurufen.

2 Drücken Sie die Aufwärts-Taste ▲, um das Tempo zu erhöhen, bzw. drücken Sie die Abwärts-Taste ▼, um es zu reduzieren.

HINWEIS

Falls Sie Ihre Geschwindigkeit manuell ändern, während die Lernfunktion (Seite 74) aktiviert ist, werden die gespeicherten Werte für Anfangsgeschwindigkeit, maximale Geschwindigkeit und maximale Herzfrequenz geändert. In diesem Fall wird am Ende des Trainings eine Abfrage eingeblendet, ob Sie die Änderung der Geschwindigkeit/Herzfrequenz speichern möchten. Wählen Sie zum Speichern „Ja" aus.

Umschalten des Hauptdisplays während der Trainingseinheit

Mit dieser Einstellung legen Sie fest, welcher Parameter im Display während Ihrer Trainingseinheit in den Modi Freies Training oder Fitness angezeigt wird.

HINWEIS

Die Anzeige lässt sich in einem der Trainingsmodi nicht umschalten.

Vorgehensweise

1 Drücken Sie die [MENU]-Taste, um das Display „Display umschalten“ aufzurufen.

2 Drücken Sie die Aufwärts- oder die Abwärts-Taste ▲/▼, um das Display umzuschalten.

Verfügbare Einstellungen:

„Zeit“, „Distanz“, „Geschw.“, „Kalorien“, „Herzfrequenz“, „Song“

Lesen Sie auf Seite 68 für genaue Informationen über das Hauptdisplay.

HINWEIS

Wenn Sie nicht trainieren, wählen Sie das Menü Hauptdisp_Training aus dem Display-Menü, um das Hauptdisplay einzustellen (Seite 68).

3 Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um das Display als Hauptdisplay einzustellen.

Wenn Sie im Display „Display umschalten“ nichts tun, kehrt das Display nach zehn Sekunden automatisch zum normalen Display zurück.

Verwalten von Trainingseinheits-Logs

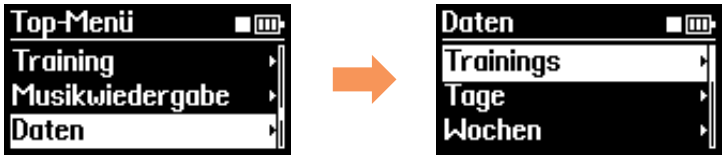
Bei jedem Training mit dem BF-1 wird automatisch ein neues Trainingseinheits-Log generiert, in dem wichtige Informationen zur Trainingseinheit und zu Ihrer körperlichen Fitness aufgezeichnet werden. Diese Informationen umfassen das Datum und die Uhrzeit der Trainingseinheit, die zurückgelegte Strecke, die Durchschnittsgeschwindigkeit Ihres Walk-/Laufeinheit, die Anzahl der verbrauchten Kalorien und Ihre maximale Herzfrequenz (der höchste während der Einheit gemessene Pulswert). Die Logs stellen außerdem zwei Diagramme bereit: den Geschwindigkeitsverlauf sowie die Änderungen der Herzfrequenz während der Trainingseinheit.

Die Trainingseinheits-Logs werden automatisch im internen Speicher abgelegt (bis zu 99 Trainingseinheiten). Sie können diese Logs abrufen und so ihre Trainingseinheiten der Vergangenheit prüfen. Mit dieser Funktion können Sie auch kumulierte Daten anzeigen – zum Beispiel die zurückgelegte Gesamtstrecke in einer bestimmten Woche oder die Anzahl der während eines bestimmten Monats verbrannten Kalorien.

HINWEIS

Der BF-1 verfügt über Speicherplatz für bis zu 99 Trainingseinheits-Logs. Wenn Sie diese Anzahl überschreiten, werden die ältesten automatisch gelöscht, um Platz für die jüngsten Protokolle zu schaffen. Mithilfe der mitgelieferten Software können Sie die Daten auf einen Computer übertragen. Auf diese Weise können Sie alle Ihre Trainingseinheits-Logs speichern und brauchen sich nicht um den Grenzwert von 99 Logs zu kümmern.

Wählen Sie im Top-Menü die Option „Daten“ aus.



Prüfen von Trainingseinheits-Logs

Vorgehensweise

1. **Wählen Sie im Menü „Daten“ die gewünschte Kategorie aus. „Trainings“, „Tage“, „Wochen“ oder „Monate“.**

   Wenn Sie „Trainings“ auswählen, können Sie die Trainingseinheits-Logs einzeln anzeigen. Bei Auswahl von „Tage“ können Sie die kumulativen Daten für einen Tag darstellen. Und bei Auswahl von „Wochen“ oder „Monate“ können Sie die kumulativen Daten für eine Woche oder einen Monat darstellen.

2. **Wählen Sie im Display „Trainings“ die gewünschte Trainingseinheit aus. Wählen Sie in den anderen Displays den gewünschten Zeitraum (Tag, Woche, Monat) aus.**

3. **Wählen Sie „Anzeigen“ aus.**

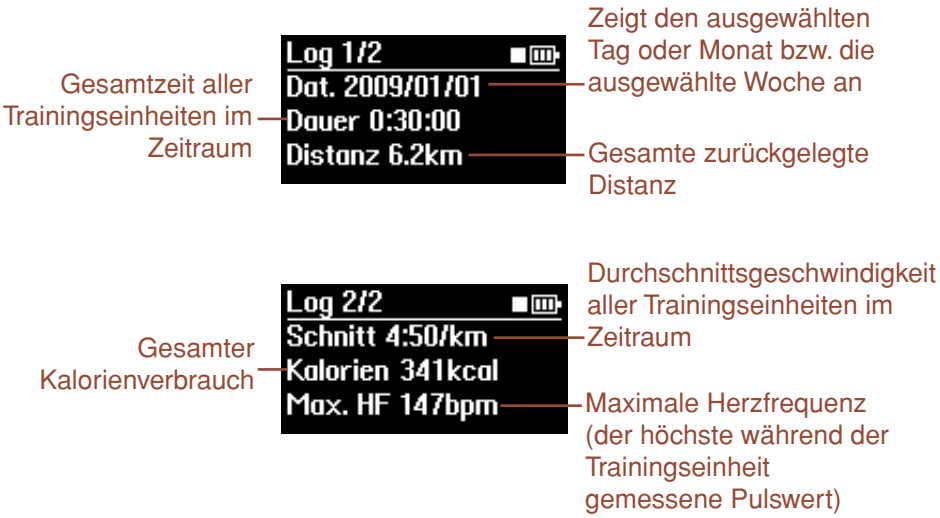
   Das Log-Display erscheint. Siehe Seite 47.

Log-Displays

Nach der Auswahl einer bestimmte Trainingseinheit oder Woche bzw. eines bestimmten Tags oder Monats werden die Trainingseinheits-Log-Displays aufgerufen. Der Inhalt der Displays hängt von der Kategorie bzw. vom Zeitraum ab. Navigieren Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ durch die Anzeigeseiten.

Für „Trainings“:
Siehe Seite 29.

Für „Tage“, „Wochen“ oder „Monate“:



HINWEIS
Die Trainingseinheits-Log-Displays 3 und 4 sind hier nicht verfügbar.

HINWEIS
Da die Werte für Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien und Herzfrequenz in den Logs auf der Grundlage der „Benutzereinstellungen“ geschätzt werden, können sie von den tatsächlichen Werten abweichen.

Löschen von Trainingseinheits-Logs

Vorgehensweise

1 **Wählen Sie im Menü „Daten“ die gewünschte Kategorie aus. „Trainings“, „Tage“, „Wochen“ oder „Monate“.**
Wenn Sie „Trainings“ auswählen, können Sie die Trainingseinheits-Logs einzeln löschen.
Und bei Auswahl von „Tage“, „Wochen“ oder „Monate“ können Sie alle Logs eines bestimmten Tages, einer Woche oder eines Monats auf einmal löschen.

2 **Wählen Sie im Display „Trainings“ die gewünschte Trainingseinheit aus. Wählen Sie in den anderen Displays den gewünschten Zeitraum (Tag, Woche, Monat) aus.**

3 **Wählen Sie „Löschen“ aus.**
Im Display werden Sie zur Bestätigung aufgefordert.

4 **Wählen Sie „Ja“ aus, um das markierte Log zu löschen, oder „Nein“, um den Vorgang abzubrechen.**

Anschließen an einen Computer

Indem Sie den BF-1 an einen Computer anschließen, können Sie Trainingseinheits-Logs, Trainingsprogramme und Musikdaten problemlos und intuitiv verwalten. Außerdem können Sie alle Modi und Funktionen des BF-1 auf dem Computer in praktischer und effizienter Weise nutzen. Dies gilt insbesondere für den Musik-Modus, denn die Songs, die Sie hören möchten, müssen zuvor vom Computer geladen werden. Die geladenen Songs können auch in den anderen Modi angehört werden. Zum Verwalten von Daten und zum Laden von Songs vom Computer benötigen Sie die mitgelieferte Software.

Inhalt

Über die Software BODiBEAT Station 49
Systemvoraussetzungen 50
Installation 50
Herstellen der Verbindung 51
Entfernen des Gerätes vom Computer 51
Laden von Musikdaten auf den BF-1 52

Über die Software BODiBEAT Station

Die mitgelieferte Software BODiBEAT Station stellt ausgesprochen praktische und einfache Tools zum Verwalten der Songs bereit, die Sie auf dem BF-1 hören möchten, und stellt Ihre Trainingseinheits-Logs in leicht verständlicher Weise visuell als Diagramm dar. Darüber hinaus können Sie mit dieser Anwendung Playlists Ihrer Lieblingssongs erstellen und diese auf das Gerät laden, so dass Sie beim Walken oder Joggen Ihre Lieblingsmusik hören können. Zudem geht das Erstellen von Trainingsprogrammen und das Registrieren Ihrer persönlichen Daten mit der Software viel einfacher und schneller als auf dem Gerät selbst.

Verwalten von Trainingseinheits-Logs
- Als Diagramm anzeigen
- Als Liste anzeigen

Erstellen von persönlichen Trainingsprogrammen
- Gewünschte Geschwindigkeit, Herzfrequenz usw. eingeben

Verwalten von Song-Daten
- Tempo und Song-Eigenschaften automatisch analysieren
- Songs wiedergeben
- Playlists erstellen

Registrieren von persönlichen Daten
- Geburtstag, Geschlecht
- Größe, Gewicht
- Schritt, Herzfrequenz

Anweisungen zur Verwendung der Software finden Sie in der Bedienungsanleitung zu BODiBEAT Station, die zusammen mit dem Programm installiert wird.

WICHTIG

Lesen Sie sich bitte vor dem Installieren der Software den auf dieser CD-ROM enthaltenen Endbenutzer-Lizenzvertrag (EULA) aufmerksam durch.

Systemvoraussetzungen

Betriebssystem	Windows® XP Service Pack 2 oder neuer, oder 32-Bit-Ausgaben von Windows® Vista
Computer	Mindestens 1 GHz; Intel® Pentium®/Celeron®-Prozessorr
Arbeitsspeicher	Windows XP: Mindestens 128 MB (Empfohlen: mindestens 256 MB) Windows Vista: Mindestens 512 MB (Empfohlen: mindestens 1 GB)
Festplatte	200 MB oder mehr freier Speicherplatz
Bildschirmanzeige	1024 x 768 Pixel oder mehr
Sound	Windows-kompatibles Audio Interface oder Windows-kompatible Soundkarte (Auf dem Computer muss Windows Media® Player in Version 9 oder höher installiert sein.)

Die obigen Systemanforderungen können je nach verwendetem Computer geringfügig abweichen.

Installation

Vorgehensweise

1 Legen Sie die beiliegende CD-ROM in das CD/DVD-Laufwerk Ihres Computers ein.

Auf dem Bildschirm erscheint das Startfenster.

♪ HINWEIS

Falls das Startfenster nicht angezeigt wird, wählen Sie im Windows-Explorer unter [Arbeitplatz] das CD/DVD-Laufwerk, doppelklicken Sie auf „Setup.exe“, und fahren Sie mit Schritt 3 fort.

2 Klicken Sie im Startfenster auf [BODiBEAT Station installieren].

Die Installation beginnt.

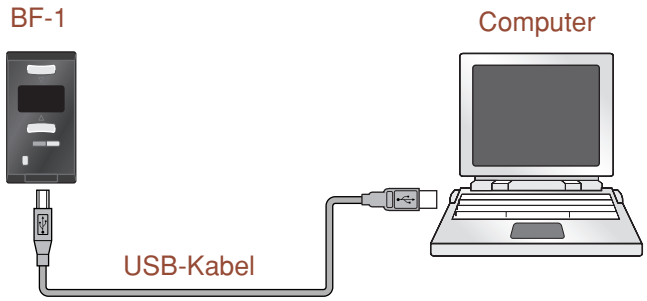
3 Führen Sie die Installation durch, indem Sie den Bildschirmanweisungen folgen.

⚠ VORSICHT

Wenn Sie den BF-1 erstmals an den Computer anschließen, auf dem BODiBEAT Station installiert ist, werden die auf dem BF-1 vorprogrammierten Trainingsprogramme mit den Programmen aus BODiBEAT Station überschrieben. Falls Sie die vorprogrammierten Programme auf dem BF-1 bearbeitet haben, gehen Ihre Änderungen verloren. Um dies zu verhindern, kopieren Sie das bearbeitete Programm in ein anderes Programm (Seite 39).

Herstellen der Verbindung

Schließen Sie das Gerät über das beiliegende USB-Kabel an einen eingeschalteten Computer an. (Das Aufladen des Akkus wird automatisch gestartet.) Wenn der BF-1 an einen Computer angeschlossen ist, wird er automatisch in den PC-Modus geschaltet, und die Tastenbedienung des Gerätes ist deaktiviert.



⚠ GEFAHR

Schließen Sie den BF-1 nicht in extrem heißen Umgebungen an einen Computer an. Das Gerät sollte bei Temperaturen zwischen 0° und 40 °C (32° bis 104 °F) aufgeladen werden. Das Aufladen des Akkus bei hohen Temperaturen kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

⚠ VORSICHT

- Schließen Sie den BF-1 nicht an den Computer an, solange dieser sich in einem Energiesparmodus (wie Ruhezustand, Schlafmodus, Standby) befindet, und schalten Sie den Computer nicht in den Energiesparmodus, solange der BF-1 angeschlossen ist. Wenn Sie dies tun, könnte es zu einer Systemblockade des BF-1 oder zu Datenverlusten kommen, oder der Akku des BF-1 könnte vollständig entladen werden.
- Verwenden Sie ausschließlich das beiliegende USB-Kabel. Durch die Verwendung eines nicht geeigneten Kabels kann die USB-Schnittstelle beschädigt werden.
- Trennen Sie das USB-Kabel niemals während der Übertragung von Daten. Andernfalls können Daten verloren gehen oder Schäden am Gerät auftreten.
- Wenn Sie das Gerät an einen Computer anschließen, auf dem BODiBEAT Station installiert ist, werden Sie unter Umständen gefragt, ob Sie das Gerät mit dem Computer verbinden möchten. Wenn Sie „Ja“ auswählen, werden die Daten auf dem BF-1 (Logs, Trainingsprogramme und Songs) gelöscht.

Entfernen des Gerätes vom Computer

Sie können das Gerät wie folgt sicher vom Computer entfernen.

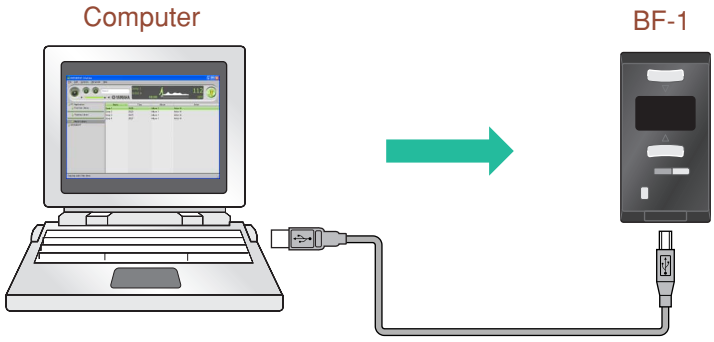
Vorgehensweise

1. **Doppelklicken Sie in der Windows-Taskleiste auf das Symbol „Hardware sicher entfernen“.**
   Daraufhin wird das Fenster „Hardware sicher entfernen“ angezeigt.
2. **Vergewissern Sie sich, dass „Gerätekomponenten anzeigen“ aktiviert ist, wählen Sie „Yamaha BODiBEAT USB Device“ aus, und klicken Sie auf [Anhalten].**
   Daraufhin wird das Dialogfeld „Eine Hardwarekomponente beenden“ angezeigt.
3. **Klicken Sie auf [OK].**
4. **Ziehen Sie das USB-Kabel vom Computer ab.**

Laden von Musikdaten auf den BF-1

Wenn Sie Ihre Lieblingssongs auf den BF-1 laden, können Sie sie während des Trainings anhören oder im Musikwiedergabemodus abspielen.
Um Songs zu laden, müssen Sie zunächst die mitgelieferte Software BODiBEAT Station verwenden. Anschließend importieren Sie die gewünschten Songs von der Festplatte des Computers in die Software und erstellen in der Software gegebenenfalls Playlists. Schließlich überträgen Sie die Songs/Playlists vom Computer auf das Gerät.

Vorgehensweise



1 Starten Sie BODiBEAT Station.

2 Importieren Sie die Songs in BODiBEAT Station.

Ziehen Sie die Datei(en) oder den/die Ordner in das Fenster von BODiBEAT Station.

3 Übertragen Sie die Songs zum BF-1.

Schließen Sie den BF-1 an den Computer an. Dadurch werden Gerät und Computer synchronisiert, und die Song-Daten werden vom Computer zum Gerät übertragen.

Einzelheiten zur Vorgehensweise finden Sie in Bedienungsanleitung der Software.

HINWEIS

Song-Daten von einer Musik-CD können nicht direkt in die Software BODiBEAT Station importiert werden. Sie müssen die Songs zunächst mit Hilfe einer Kopiersoftware wie Windows Media Player von der CD auf den Computer importieren.

HINWEIS

Die Datenübertragung nimmt eine ganze Weile in Anspruch (bis zu einem Viertel der Song-Länge), da das Tempo des Songs einer gründlichen Prüfung unterzogen und in Echtzeit analysiert wird. Die Dauer der Übertragung hängt auch von den technischen Eigenschaften des Computers ab.

Verwenden des BF-1 als Music Player – Musikwiedergabemodus

In diesem Modus funktioniert der BF-1 als einfacher Music Player. Sie können einen der Songs auswählen, die Sie vom Computer geladen haben, und ihn wiedergeben. Im Musikwiedergabemodus verfügen Sie über drei grundlegende Bedienoptionen, mit denen Sie:

- einen bestimmten Interpreten/ein bestimmtes Album auswählen und automatisch die Songs dieses Interpreten oder Albums abspielen können. (Siehe unter „Interpret/Album“ auf Seite 54.)
- einen einzelnen Song auswählen und abspielen können. (Siehe unter „Songs“ auf Seite 55.)
- eine benutzerdefinierte Playlist auswählen und automatisch alle dieser Playlist zugewiesenen Songs abspielen können. (Siehe unter „Playlists“ auf Seite 56.)

TIPP

Darüber hinaus gibt es weitere Wiedergabeoptionen. Sie können alle Songs in einer Playlist automatisch in zufälliger Reihenfolge abspielen oder sie als Endlosschleife wiederholen (entweder einen bestimmten Song oder alle Songs in einer Playlist). Siehe „Einstellungen des Wiedergabemodus“ auf Seite 65.

Inhalt

Auswählen von Songs 54
Abspielen von Songs eines Interpreten oder Albums – Interpret/Album 54
Abspielen eines einzelnen Songs – Songs 55
Abspielen der Songs einer Playlist – Playlists 56
Allgemeine Bedienung im Musikwiedergabemodus 57
Vorspulen und Zurückspulen 57
Stopp und Pause 58
Einstellen der Lautstärke 58
Schließen des Wiedergabeinfo-Displays 59
Zurückkehren zum Wiedergabeinfo-Display 59

Auswählen von Songs

Abspielen von Songs eines Interpreten oder Albums – Interpret/Album

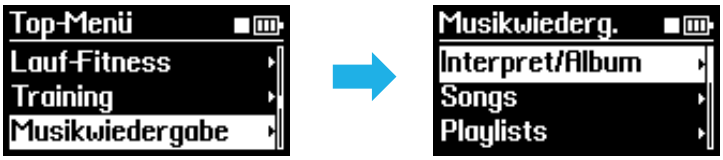
Mit dieser Option können Sie einen bestimmten Interpreten oder ein bestimmtes Album auswählen und automatisch die Songs dieses Interpreten oder Albums wiedergeben. Beachten Sie, dass Sie zunächst Songs auf den BF-1 laden und nach dem Interpreten oder Album organisieren müssen, bevor Sie diese Funktion verwenden können. Die Software BODiBEAT Station verfügt über praktische Werkzeuge, mit denen Sie Songs (auch ganze Alben) laden und wunschgemäß organisieren können. (Siehe Seite 52.)

HINWEIS

Wenn der Name des Interpreten und/oder Albums nicht eingegeben wird, wird das Element im Display leer dargestellt.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Top-Menü „Musikwiedergabe“ aus.



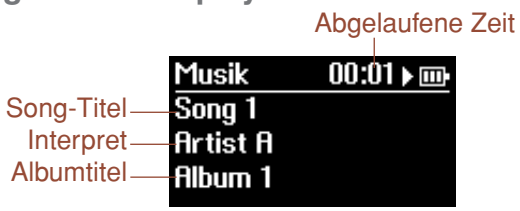
Um aus einem beliebigen Modus oder Menü in das Top-Menü zurückzukehren, drücken Sie die [MENU]-Taste, und halten Sie sie gedrückt.

2 Rufen Sie im Menü „Musikwiedergabe“ das Menü „Interpret/Album“ auf.

3 Markieren Sie in der angezeigten Liste das gewünschte Element.

Die Wiedergabe des ersten Songs des ausgewählten Interpreten oder Albums wird automatisch gestartet.
Während der Wiedergabe werden im Display Song-Titel und Interpret sowie die abgelaufene Wiedergabezeit angezeigt.

Wiedergabeinfo-Display



TIPP

Sie können alle Songs eines Albums automatisch in zufälliger Reihenfolge abspielen oder sie als Endlosschleife wiederholen (entweder einen bestimmten Song oder alle Songs des Albums). Siehe Einstellungen des „Wiedergabemodus“ auf Seite 65.

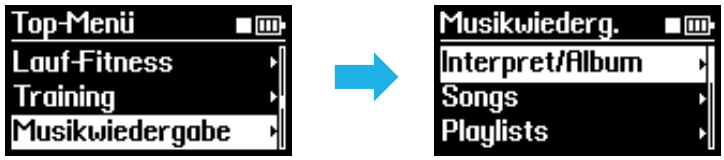
Nach der Wiedergabe des letzten Songs des Albums wird die Wiedergabe automatisch angehalten. Wenn Sie die Wiedergabe vor dem Ende des Albums abbrechen möchten, drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲ /▼ gleichzeitig, und halten Sie sie gedrückt.
Um die Wiedergabe vorübergehend zu unterbrechen, drücken Sie einfach die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, ohne sie gedrückt zu halten. Drücken Sie sie erneut, um die Wiedergabe fortzusetzen.

Abspielen eines einzelnen Songs – Songs

Mit dieser Option können Sie einen auf dem BF-1 gespeicherten Song wiedergeben.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Top-Menü „Musikwiedergabe“ aus.



Um aus einem beliebigen Modus oder Menü in das Top-Menü zurückzukehren, drücken Sie die [MENU]-Taste, und halten Sie sie gedrückt.

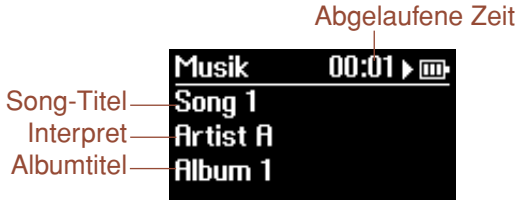
2 Rufen Sie im Menü „Musikwiedergabe“ das Menü „Songs“ auf.

3 Markieren Sie in der angezeigten Liste den gewünschten Song.

Der ausgewählte Song wird wiedergegeben.

Während der Wiedergabe werden im Display Song-Titel und Interpret sowie die abgelaufene Wiedergabezeit angezeigt.

Display „Wiedergabeinfo“



TIPP

Sie können alle Songs automatisch in zufälliger Reihenfolge abspielen oder sie als Endlosschleife wiederholen (entweder einen bestimmten Song oder alle Songs). Siehe Einstellungen des „Wiedergabemodus“ auf Seite 65.

4 Wenn Sie die Song-Wiedergabe abbrechen möchten, drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, und halten Sie sie gedrückt.

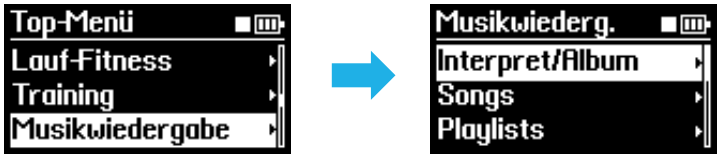
Um die Wiedergabe vorübergehend zu unterbrechen, drücken Sie einfach die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, ohne sie gedrückt zu halten. Drücken Sie sie erneut, um die Wiedergabe fortzusetzen.

Abspielen der Songs einer Playlist – Playlists

Mit dieser Option können Sie eine bestimmte Playlist auswählen und automatisch alle dieser Playlist zugewiesenen Songs abspielen. Beachten Sie, dass Sie zunächst Songs auf den BF-1 laden und nach Playlists organisieren müssen, bevor Sie diese Funktion verwenden können. Die Software BODiBEAT Station verfügt über praktische Werkzeuge, mit denen Sie Songs laden und wunschgemäß in benutzerdefinierten Playlists organisieren können. (Siehe Seite 52.)

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Top-Menü „Musikwiedergabe“ aus.



Um aus einem beliebigen Modus oder Menü in das Top-Menü zurückzukehren, drücken Sie die [MENU]-Taste, und halten Sie sie gedrückt.

2 Rufen Sie im Menü „Musikwiedergabe“ das Menü „Playlists“ auf.

3 Markieren Sie in der angezeigten Liste das gewünschte Element.

Die Wiedergabe des ersten Songs der ausgewählten Playlist wird automatisch gestartet.
Während der Wiedergabe werden im Display Song-Titel und Interpret sowie die abgelaufene Wiedergabezeit angezeigt.

Wiedergabeinfo-Display

TIPP

Sie können alle Songs in einer Playlist automatisch in zufälliger Reihenfolge abspielen oder sie als Endlosschleife wiederholen (entweder einen bestimmten Song oder alle Songs in einer Playlist). Siehe Einstellungen des „Wiedergabemodus“ auf Seite 65.

Nach der Wiedergabe des letzten Songs der Playlist wird die Wiedergabe automatisch angehalten.
Wenn Sie die Wiedergabe vor dem Ende der Playlist abbrechen möchten, drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, und halten Sie sie gedrückt.
Um die Wiedergabe vorübergehend zu unterbrechen, drücken Sie einfach die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, ohne sie gedrückt zu halten. Drücken Sie sie erneut, um die Wiedergabe fortzusetzen.

Allgemeine Bedienung im Musikwiedergabemodus

Vorspulen und Zurückspulen

Diese Elemente können bedient werden, solange das Wiedergabeinfo-Display angezeigt wird. Sie können außerdem an den Anfang des aktuellen Songs zurückspringen oder zum nächsten Song wechseln.

Vorgehensweise

1 Drücken Sie im Wiedergabeinfo-Display die [MENU]-Taste, während der Song wiedergegeben wird.

Das Display Songausw. wird angezeigt.

HINWEIS

Wenn das Display „Wiedergabeinfo“ hier nicht angezeigt wird und Sie es aufrufen möchten, folgen Sie den Anweisungen auf Seite 59.

2 Um einen Song vorzuspulen, drücken Sie die Abwärtstaste ▼, und halten Sie sie gedrückt.

Wenn das Ende des Songs erreicht ist, wird der Vorspulvorgang beim nächsten Song fortgesetzt. Die Song-Wiedergabe startet, wenn Sie die Aufwärtstaste ▼ loslassen.

Um einen Song zurückzuspulen, drücken Sie die Aufwärtstaste ▲, und halten Sie sie gedrückt.

Wenn der Anfang des Songs erreicht ist, wird der Rückspulvorgang mit dem vorherigen Song fortgesetzt. Die Song-Wiedergabe startet, wenn Sie die Abwärtstaste ▲ loslassen.

Um an den Anfang des nächsten Songs zu gelangen, drücken Sie die Abwärtstaste ▼.

Um an den Anfang des aktuellen Songs zurückzukehren, drücken Sie die Aufwärtstaste ▲.

Wenn Sie im Display zur Song-Auswahl einen schnellen Vor- bzw. Rücklauf oder keine Aktion ausführen, wird nach zehn Sekunden automatisch das Wiedergabeinfo-Display aufgerufen. Durch Drücken der [MENU]-Taste können Sie das Display Songausw. auch manuell schließen (vor Ablauf der zehn Sekunden).
Wenn Sie den Song wechseln oder an den Song-Anfang zurückkehren, wird fünf Sekunden lang der Song-Titel angezeigt, und anschließend wird das Wiedergabeinfo-Display aufgerufen. Sie können die Song-Reihenfolge ändern, indem Sie während dieser fünf Sekunden die Aufwärts-Taste ▲ oder Abwärts-Taste ▼ drücken.

HINWEIS

Wenn Sie versuchen, die Wiedergabe des letzten Songs zu überspringen, wird die Song-Wiedergabe angehalten.

Stopp und Pause

Diese Elemente können bedient werden, solange das Display „Wiedergabeinfo“ angezeigt wird.

Vorgehensweise

Um zu stoppen, drücken Sie die [MENU]-Taste, und halten Sie dann die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig gedrückt.

TIPP

Sie können die Song-Wiedergabe auch anhalten, indem Sie im Wiedergabeinfo-Display die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig gedrückt halten.

Um auf Pause zu schalten, drücken Sie im Display „Wiedergabeinfo“ gleichzeitig die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼.

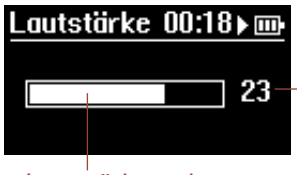
Einstellen der Lautstärke

Während der Song-Wiedergabe können Sie die Lautstärke regulieren.

Vorgehensweise

1 **Drücken Sie im Wiedergabeinfo-Display die Aufwärts- oder die Abwärts-Taste ▲/▼.**

Das Display „Lautstärke“ wird eingeblendet.



2 **Stellen Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die Lautstärke wie gewünscht ein.**

Nach zwei Sekunden wird das Display „Lautstärke“ automatisch geschlossen, und die Anzeige kehrt zum vorherigen Display zurück. Durch Drücken der [MENU]-Taste können Sie das Display „Lautstärke“ auch manuell schließen (vor Ablauf der zwei Sekunden).

Schließen des Wiedergabeinfo-Displays

Sie können das Wiedergabeinfo-Display verlassen und zum Top-Menü zurückkehren, ohne die Song-Wiedergabe anzuhalten. Wenn Sie Musikeinstellungen ändern (zum Beispiel „Wiederholen“ oder „Shuffle“) oder einen anderen Song zur Wiedergabe auswählen möchten, können Sie diese Schritte im Top-Menü ausführen.

Vorgehensweise

Halten Sie während der Song-Wiedergabe die [MENU]-Taste gedrückt.
Das Top-Menü wird aufgerufen.

♪ HINWEIS
Wenn Sie das Wiedergabeinfo-Display verlassen, können Sie die Song-Wiedergabe anhalten bzw. neu starten, indem Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig gedrückt halten. Um die Wiedergabelautstärke zu regulieren, vor- oder zurückzuspulen oder den Song zu wechseln, müssen Sie das Wiedergabeinfo-Display erneut aufrufen. Informationen hierzu finden Sie im folgenden Abschnitt „Zurückkehren zum Wiedergabeinfo-Display“.

Zurückkehren zum Wiedergabeinfo-Display

Wenn Sie nach Verlassen des Wiedergabeinfo-Displays innerhalb der nächsten zehn Sekunden keines der Bedienelemente bedienen, wird das Wiedergabeinfo-Display automatisch wieder aufgerufen. Sie können es auch wie folgt manuell aufrufen.

Vorgehensweise

1 **Wählen Sie im Top-Menü „Musikwiedergabe“ aus.**

2 **Wählen Sie „Aktueller Song“ aus.**
Das Wiedergabeinfo-Display wird angezeigt.

Einstellungen

Mit diesen Steuerungen und Parametern können Sie den BF-1 entsprechend Ihren Vorlieben und Ihrer physischen Kondition anpassen. Die Einstellungen sind in drei Hauptgruppen unterteilt: „Musik“, „Gerät“ und „Benutzer“ – zuzüglich einer separaten Initialisierungsfunktion zur sofortigen Wiederherstellung der Standardeinstellungen des Gerätes. Darüber hinaus gibt es ein Menü „Information“, in dem Sie die Version des BF-1 prüfen können.

Inhalt

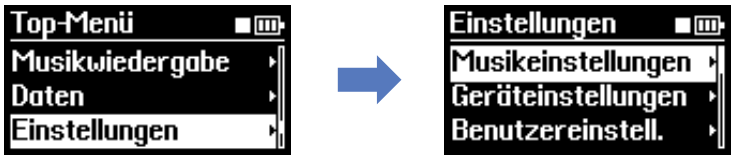
Musikeinstellungen 61
Trainingsmusik 61
Info BODiBEAT-Songs 62
Wiedergabemodus – „Wiederholen“ und „Shuffle“ 65
Bassverstärkung 65
Geräteeinstellungen 66
Sensoren 66
Display 68
Datum/Uhrzeit 70
Benutzereinstellungen 71
Herzfrequenz 71
Info Maximale Herzfrequenz 72
Schritt 73
Gewicht/Größe 73
Geburtstag/Geschlecht 74
Lernfunktion 74
Information 76
Initialisieren 76

Musikeinstellungen

Mithilfe der Musikeinstellungen können Sie Folgendes einstellen:

- ➤ Verschiedene Steuerungen für die Trainingsmusik, etwa „Tempovorgabe“, „Songübergang“, „Wiedergabedauer“ für Songs und andere. (Siehe unten unter „Trainingsmusik“.)
- ➤ Den Wiedergabemodus für den BF-1 (wiederholte und Shuffle-Wiedergabe). (Siehe unter „Wiedergabemodus“ auf Seite 65.)
- ➤ Den Klangcharakter des Sounds. (Siehe „Bassverstärkung“ auf Seite 65.)

Wählen Sie im Top-Menü „Einstellungen“ → „Musikeinstellungen“ aus.



Trainingsmusik

Dieser Modus bietet verschiedene Einstellungen zur Festlegung der Art und Weise, in der Sie den BF-1 während des Trainings einsetzen möchten.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Musikeinstellungen“ das Menü „Trainingsmusik“ aus.

Das Menü „Trainingsmusik“ enthält die folgenden Optionen: „Musikpriorität“, „Tempovorgabe“, „Halbes Tempo“, „Songübergang“, „Wiedergabedauer“ und „Lautstärke normalisieren“.

Musikpriorität (siehe unten)
Tempovorgabe (Seite 62)
Halbes Tempo (Seite 63)
Songübergang (Seite 63)
Wiedergabedauer (Seite 64)
Lautst. normal. (Seite 64)

Musikpriorität

Hiermit können Sie einstellen, wie der BF-1 zwischen normalen Audio-Songs und den auf dem Gerät vorab geladenen, speziellen „BODiBEAT“-Songs wählt. Diese BODiBEAT-Songs wurden integriert, um sicherzustellen, dass der BF-1 über Songs aller Tempowerte von 50 bis 250 BPM verfügt, falls die von Ihnen auf das Gerät geladenen Audio-Songs nicht alle Tempowerte abdecken.

Siehe nächste Seite

Vorgehensweise

Markieren Sie im Menü „Trainingsmusik“ den Parameter „Musikpriorität“.

Verfügbare Einstellungen:

„Benutzersongs“
Es werden ausschließlich benutzerdefinierte Songs wiedergegeben, es sei denn, es sind keine Songs im geeigneten Tempo vorhanden. In diesem Fall wird ein BODiBEAT-Song abgespielt. Dies ist die Standardeinstellung.

„Mix“
Audio-Songs und BODiBEAT-Songs werden im Verhältnis 50/50 gemischt.

„BODiBEAT-Songs“
Es werden ausschließlich die vorab geladenen BODiBEAT-Songs wiedergegeben. (Es werden keine Audio-Songs ausgewählt.)

Info **BODiBEAT-Songs**

Der BF-1 enthält viele kurze Phrasen bestimmter Song-Parts – zum Beispiel Rhythmus-Parts, Melodie-Parts, Bass-Parts usw. Der eingebaute BODiBEAT-Mixer wählt einige von diesen automatisch per Zufall aus und mischt sie untereinander, wodurch Ihnen für Ihre Trainingseinheiten praktisch Hunderte und Tausende Songs zur Verfügung stehen.

Tempovorgabe

Hiermit können Sie den Klang der Tempovorgabe einschalten. (Die Tempovorgabe ist ein Klickgeräusch, das auf jedem Taktschlag zu hören ist und Ihnen dabei hilft, das Tempo des Songs zu fühlen.) Wenn Sie die Tempovorgabefunktion einschalten, ist ihr Klang nur zu hören, wenn Sie vom Basistempo des Songs abweichen. Ein Untermenü dieser Einstellung ermöglicht Ihnen die Auswahl des für die Tempovorgabe verwendeten Geräuschs.

♪ HINWEIS

Die „Tempovorgabe“ steht nur in den Fitness- und Trainings-Modi zur Verfügung.

Vorgehensweise

1 Markieren Sie im Menü „Trainingsmusik“ den Parameter „Tempovorgabe“.

Verfügbare Einstellungen:

„Aus“
Die Tempovorgabe ist ausgeschaltet.

„Ein“
Die Tempovorgabe ist aktiviert, aber nur zu hören, wenn Ihre Lauf-/Gehgeschwindigkeit vom Tempo eines Songs abweicht.

Wenn Sie die Tempovorgabe aktivieren, wird das Menü „Ein“ angezeigt.

♪ HINWEIS

Wenn die Tempovorgabe auf „Aus“ gestellt ist, kehren Sie durch gleichzeitiges Drücken der Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ zum Menü „Trainingsmusik“ zurück (ohne dass das Menü „Geräusch“ eingeblendet wird).

Siehe nächste Seite

2 Wählen Sie mithilfe der Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die gewünschte Einstellung aus.

Wenn Sie die Cursorposition verschieben, können Sie die markierte Einstellung hören.

Verfügbare Einstellungen:
„Geräusch A“, „Geräusch B“, „Geräusch C“

Halbes Tempo

Ermöglicht es Ihnen, die Tempokriterien für Songs so zu erweitern, dass Songs mit der Hälfte des aktuellen Tempos einbezogen werden. Wenn das aktuelle Tempo beispielsweise 160 bpm beträgt und Sie „Halbes Tempo“ auf „Ein“ stellen, werden Songs mit 80 bpm sowie Songs mit 160 bpm berücksichtigt. Mit anderen Worten: Songs, die genau doppelt so langsam sind wie die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit, werden ebenfalls abgespielt. Da das Tempo exakt der Hälfte entspricht, können Sie in der aktuellen Geschwindigkeit weiterlaufen/-gehen und sind dabei weiterhin im Rhythmus mit der Musik. Auf diese Weise können Sie für Ihr Training entspannende, ruhige Musik programmieren und dennoch ein Training mit schnellem Tempo absolvieren.

Wenn „Halbes Tempo“ auf „Aus“ gesetzt ist, wird nur Musik im ausgewählten Tempo abgespielt.

HINWEIS

„Halbes Tempo“ ist nur für Audio-Songs und nur im Modus „Freies Training“ verfügbar.

Vorgehensweise

Markieren Sie im Menü „Trainingsmusik“ den Parameter „Halbes Tempo“.

Verfügbare Einstellungen:
„Aus“, „Ein“

Songübergang

Die Song-Wiedergabe auf dem BF-1 ist in der Regel kontinuierlich. Um zu gewährleisten, dass Sie Ihr Training ungestört fortsetzen können, folgt ein Song dem anderen praktisch ohne Pause. Mit der Funktion „Songübergang“ können Sie festlegen, wie der BF-1 nacheinander wiedergegebene Songs mit einer speziellen Verbindungsphrase aneinander reiht.

HINWEIS

Die Einstellung „Songübergang“ wird nur auf die Wiedergabe von Audio-Songs angewendet. (Vor BODiBEAT-Songs wird keine Verbindungsphrase eingefügt.)

Vorgehensweise

Markieren Sie im Menü „Trainingsmusik“ den Parameter „Songübergang“.

Verfügbare Einstellungen:

„Übergang 1“
Zwischen aufeinander folgenden Songs wird eine Verbindungsphrase eingefügt, wobei der vorherige Song ausgeblendet wird (nur dann, wenn der vorige Song ein Audio-Song ist), die Verbindungsphrase abgespielt wird und dann die Wiedergabe des folgenden Songs einsetzt.

„Übergang 2“
Zwischen aufeinander folgenden Songs wird eine Verbindungsphrase eingefügt, um einen glatten Übergang zu gewährleisten.

Wiedergabedauer

Hiermit wird die maximale Wiedergabedauer der Songs festgelegt, d. h., wie lange jeder Song abgespielt wird, bevor der nächste Song beginnt.

HINWEIS

Wiedergabedauer steht nur für User-Songs zur Verfügung und auch nur dann, wenn einer der Trainingsmodi verwendet wird.

Vorgehensweise

Markieren Sie im Menü „Trainingsmusik“ den Parameter „Wiedergabedauer“.

Verfügbare Einstellungen:

„Maximal“, „1 min.“, „2 min.“, „3 min.“, „4 min.“, „5 min“.

Lautst. normal.

Mit dieser Funktion wird die Lautstärke aller Songs auf dem BF-1 auf ein Niveau gebracht, wodurch extreme Lautstärkewechsel zwischen Songs vermieden und die ausgewählten Songs auf einem relativ gleich bleibenden Pegel abgespielt werden.

HINWEIS

Wenn Sie die Lautstärke des Songs oder der Songs bereits auf dem Computer mithilfe einer anderen Audioanwendung normalisiert haben, vergewissern Sie sich, dass die Funktion „Lautstärke normalisieren“ deaktiviert ist.

Vorgehensweise

Markieren Sie im Menü „Trainingsmusik“ den Parameter „Lautst. normal.“.

Verfügbare Einstellungen:

„Aus“, „Ein“

Wiedergabemodus – „Wiederholen“ und „Shuffle“

In diesem Modus können Sie festlegen, wie Songs auf dem BF-1 wiedergegeben werden – in zufälliger Reihenfolge oder der Reihe nach, und ob ein Song oder alle Songs wiederholt wird/werden. Die wiederholte Wiedergabe und die Shuffle-Wiedergabe können auch gleichzeitig genutzt werden.

HINWEIS

Wenn Sie Songs aus dem Menü „Interpret/Album“ (Seite 54) oder dem Menü „Playlists“ (Seite 56) auswählen, ist die wiederholte Wiedergabe und/oder die Shuffle-Wiedergabe nur für das ausgewählte Album/die ausgewählte Playlist wirksam.

Vorgehensweise

1. **Wählen Sie im Menü „Musikeinstellungen“ das Menü „Wiedergabemodus“ aus.**
2. **Wählen Sie mithilfe der Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die gewünschte Einstellung für „Wiederholen“ und/oder „Shuffle“ aus.**

Wiederholen

Wenn hier „Alle“ festgelegt ist, werden alle Songs der Reihe nach abgespielt und endlos wiederholt. Das Symbol für „Alle wiederholen“ ( ) wird auch im oberen Teil des Displays angezeigt. Wenn hier „Song“ eingestellt ist, wird der ausgewählte Song endlos wiederholt. Das Symbol für „Einen Song wiederholen“ ( ) wird auch im oberen Teil des Displays angezeigt.

Verfügbare Einstellungen:
„Aus“, „Alle“, „Song“

Shuffle

Wenn diese Option auf „Ein“ gestellt ist, werden alle Songs in zufälliger Reihenfolge wiedergegeben. Das Shuffle-Symbol für ( ) wird auch im oberen Teil des Displays angezeigt.

Verfügbare Einstellungen:
„Aus“, „Ein“

Wenn „Wiederholen“ auf „Alle“ sowie „Shuffle“ auf „Ein“ festgelegt ist, werden alle Songs in zufälliger Reihenfolge wiedergegeben und endlos wiederholt.

Bassverstärkung

Dies ist eine zusätzliche Equalizer-Einstellung, die volle, tiefe Basstöne für einen kräftigeren Gesamtsound erzeugt und als Kompensation für den störenden Einfluss der Außengeräusche fungiert.

HINWEIS

Wenn Sie die Einstellung „Bassverstärkung“ während der Wiedergabe eines Songs im Musikwiedergabemodus ändern, wird die markierte Einstellung auf den aktuell wiedergegebenen Song angewendet. Sobald Sie eine Bassverstärkung-Einstellung markieren, können Sie hören, wie sie sich auswirkt.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Musikeinstellungen“ den Parameter „Bassverstärkung“ aus.

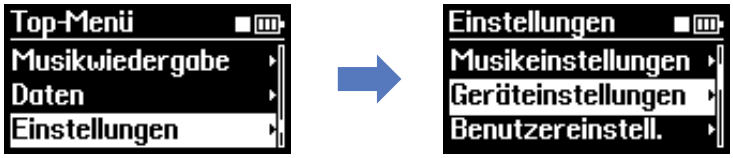
Verfügbare Einstellungen:
„Aus“, „Gering“, „Mittel“, „Stark“

Geräteeinstellungen

Mithilfe der Geräteeinstellungen können Sie Folgendes einstellen:

- ➤ Die Empfindlichkeit der Sensoren des BF-1. (Siehe unten unter „Sensoren“.)
- ➤ Verschiedene Anzeigeeinstellungen. (Siehe „Display“ auf Seite 68.)
- ➤ Korrekte Datum/Uhrzeit-Angabe. (Siehe „Datum/Uhrzeit“ auf Seite 70.)

Wählen Sie im Top-Menü „Einstellungen“ → „Geräteeinstellungen“ aus.



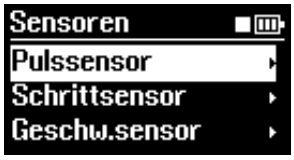
Sensoren

Mit der Einstellung „Sensoren“ können Sie das Ansprechverhalten und die Empfindlichkeit der Sensoren des BF-1 Ihren Anforderungen gemäß einstellen. Sie können das Gerät auf die Stärke Ihres Pulsschlags, die Geschwindigkeit Ihres Walking-/Jogging-Schritts und Änderungen in Ihrer Walking-/Jogging-Geschwindigkeit einstellen.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Geräteeinstellungen“ das Menü „Sensoren“ aus.

Das Menü „Sensoren“ enthält die folgenden Optionen: „Pulssensor“, „Schrittsensor“ und „Geschw.sensor“.



Pulssensor (siehe unten)
Schrittsensor (Seite 67)
Geschw.sensor (Seite 67)

Pulssensor

Hiermit können Sie einstellen, wie empfindlich der BF-1-Sensor auf Ihren Puls anspricht. Falls Sie beispielsweise einen schwachen Puls haben oder der BF-1 nicht ordnungsgemäß auf Ihren Puls anzusprechen scheint, kann die Korrektur dieser Einstellung das Ansprechverhalten verbessern.

TIPP

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der BF-1 nicht korrekt auf Ihren Puls anspricht, lesen Sie unter „Fehlerbehandlung“ auf Seite 77.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Sensoren“ den Parameter „Pulssensor“ aus.

Verfügbare Einstellungen:

„Hohe Empfindlichkeit“, „Normal empfindlich“, „Niedrig empfindlich“

Die Standardeinstellung „Normal empfindlich“ sollte für die meisten Personen und Situationen geeignet sein. Wenn der BF-1 nicht korrekt anzusprechen scheint, ändern Sie diese Einstellung. Wählen Sie „Hohe Empfindlichkeit“ aus, wenn Sie einen schwachen Puls haben, oder „Niedrig empfindlich“, wenn Ihr Puls stark ist.

Schrittsensor

Hiermit können Sie einstellen, wie empfindlich der BF-1-Sensor auf Ihren Schritt anspricht. Normalerweise erkennt der BF-1 die Trainingsgeschwindigkeit (Tempo), indem er Schritte erfasst, die (innerhalb eines bestimmten Toleranzbereichs) in einem gleichmäßigen Tempo aufeinander folgen.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Sensoren“ den Parameter „Schrittsensor“ aus.

Verfügbare Einstellungen:

„Hohe Empfindlichkeit“, „Normal empfindlich“, „Niedrig empfindlich“

Die Standardeinstellung „Normal empfindlich“ sollte für die meisten Personen und Situationen geeignet sein. Wenn der BF-1 nicht korrekt anzusprechen scheint, ändern Sie diese Einstellung. Wenn Sie „Hoch“ auswählen, verkürzt sich die Erkennungszeit der Geschwindigkeit. Im Freies-Training-Modus dauert es weniger lang, die Wiedergabe eines Songs zu starten, der Ihrer Trainingsgeschwindigkeit entspricht. Wenn Sie „Niedrig“ auswählen, verlängert sich die Erkennungszeit der Geschwindigkeit. Es dauert länger, die Wiedergabe eines Songs zu starten, der Ihrer Geschwindigkeit entspricht.

Geschw. sensor

Hiermit können Sie das Ansprechverhalten des BF-1 auf Änderungen in Ihrer Geh-/Laufgeschwindigkeit einstellen. Standardmäßig erkennt der BF-1 im Modus „Freies Training“ bei einer Beschleunigung oder Verlangsamung, die über einen bestimmten Bereich hinausgeht, dass Sie Ihre Geschwindigkeit ändern möchten.

HINWEIS

Diese Einstellung gilt nur für den Modus „Freies Training“.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Sensoren“ den Parameter „Geschw.sensor“ aus.

Verfügbare Einstellungen:

„Hohe Empfindlichkeit“, „Normal empfindlich“, „Niedrig empfindlich“

Die Standardeinstellung „Normal empfindlich“ sollte für die meisten Personen und Situationen geeignet sein. Wenn der BF-1 nicht korrekt auf Änderungen Ihrer Geh-/Laufgeschwindigkeit anzusprechen scheint, ändern Sie diese Einstellung. Wählen Sie „Hohe Empfindlichkeit“ aus, wenn der BF-1 nicht ausreichend auf Geschwindigkeitsänderungen anzusprechen scheint, sowie „Niedrig empfindlich“, wenn der BF-1 zu stark anspricht, auch wenn Sie die Geschwindigkeit gar nicht ändern möchten.

Display

Mit den Displayeinstellungen können Sie verschiedene allgemeine Anzeigeeinstellungen für den BF-1 vornehmen. Dazu gehören das verwendete Maßeinheitssystem, die Sprache und die Kontraststeuerung.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Geräteeinstellungen“ das Menü „Display“ aus.

Das Menü „Display“ enthält die folgenden Optionen: „Hauptdisplay“, „Maßeinheit“, „Sprache“, „Displayzeit“ und „Kontrast“.

Hauptdisplay (siehe unten)
Maßeinheit (Seite 69)
Sprache (Seite 69)
Displayzeit (Seite 69)
Kontrast (Seite 70)

Hauptdisplay

Mit dieser Einstellung legen Sie fest, welcher Parameter im Modus „Freies Training“ oder in den Fitness-Modi während Ihrer Trainingseinheit im Display angezeigt wird.

Hierdurch können Sie den Parameter überwachen, der für Sie am wichtigsten ist – etwa die abgelaufene Trainingszeit, die zurückgelegte Distanz, die Anzahl der verbrauchten Kalorien, die aktuelle Herzfrequenz oder den Namen des aktuell wiedergegebenen Songs.

HINWEIS

Diese Einstellung gilt nicht für den Training-Modus.

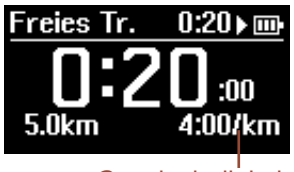
Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Display“ das Menü „Hauptdisp_Training“ aus.

Verfügbare Einstellungen:

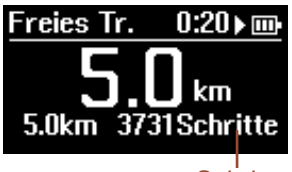
„Zeit“, „Distanz“, „Geschw.“, „Kalorien“, „Herzfrequenz“, „Song“

Zeit



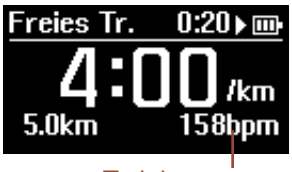
Geschwindigkeit

Distanz



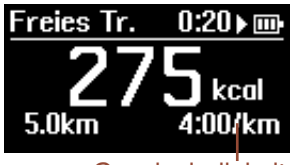
Schritte

Geschwindigkeit



Trainingstempo

Kalorien

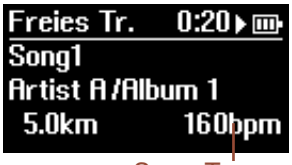


Geschwindigkeit

Herzfrequenz

%HRR

Song



Song-Tempo

TIPP

Die Anzeige kann während des Trainings geändert werden (Seite 45).

Maßeinheit

Hiermit geben Sie das Maßeinheitssystem für Gewichts- und Längeneinheiten an. Die Angaben können in metrischen oder angloamerikanischen Einheiten (US-Pfund, Meilen/Fuß) dargestellt werden.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Display“ das Menü „Maßeinheit“ aus.

2 Wählen Sie mithilfe der Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ die gewünschte Kategorie („Gewicht“ oder „Größe“) aus.

Gewicht

Verfügbare Einstellungen:
„US-Pfund (lb)“, „Kilogramm“

Länge

Verfügbare Einstellungen:
„Meilen/Fuß“, „Meter“

Sprache

In diesem Display können Sie die Sprache für alle Meldungen und Angaben des BF-1 festlegen. Fünf Sprachen stehen zur Auswahl: Englisch, Japanisch, Deutsch, Spanisch und Französisch.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Display“ das Menü „Sprache“ aus.

Verfügbare Einstellungen:
„English“ (Englisch), „日本語“ (Japanisch), „Deutsch“, „Español“ (Spanisch), „Français“ (Französisch)

Displayzeit

Hiermit legen Sie fest, wie lange das Display nach der letzten Bedienung aktiv bleibt. Der Standardwert ist 30 Sekunden. Sie können diese Dauer verkürzen oder verlängern, je nachdem, wie lange Sie Meldungen und Angaben sehen möchten.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Menü „Display“ das Menü „Displayzeit“ aus.

Verfügbare Einstellungen:
„5 Sekunden“, „10 Sekunden“, „30 Sekunden“, „60 Sekunden“, „180 Sekunden“

Kontrast

Hiermit können Sie den Kontrast des Displays für eine optimale Sicht regulieren. Beachten Sie, dass sich die Akkubetriebsdauer bei hohen Kontrasteinstellungen verkürzt.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Display“ das Menü „Kontrast“ aus.

2 Stellen Sie den Kontrastwert nach Wunsch ein. Je höher der Wert, desto größer der Kontrast.

Einstellungsbereich:
1 – 5

Datum/Uhrzeit

In diesem Display können Sie das aktuelle Datum und die korrekte Uhrzeit eingeben sowie das jeweils gewünschte Format festlegen. Um stets über eine korrekte Uhrzeit zu verfügen, prüfen Sie die Einstellung „Datum/Uhrzeit“ häufig.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Geräteeinstellungen“ das Menü „Datum/Uhrzeit“ aus.

2 Stellen Sie im Menü „Datum/Uhrzeit“ Datum und Uhrzeit korrekt ein.

HINWEIS
Die eingestellte Uhrzeit wird in dem Moment eingegeben, in dem Sie beide Tasten ▲/▼ drücken, während der Cursor sich an der Position „AM/PM“ befindet.

3 Wählen Sie die gewünschten Formate für Datum und Uhrzeit aus.

Datumsformat

Verfügbare Einstellungen:
Tag/Monat/Jahr (T/M/J), Monat/Tag/Jahr (M/T/J), Jahr/Monat/Tag(J/M/T)

Zeitformat

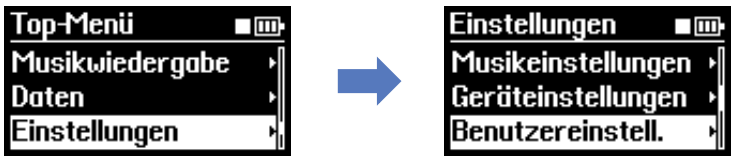
Verfügbare Einstellungen:
„12-Std.“, „24-Std.“

Benutzereinstellungen

Die Benutzereinstellungen umfassen eine Reihe von Einstellungen im Zusammenhang mit den Training- und Fitness-Modi und dem Modus „Freies Training“ des BF-1. Unter anderem können Sie:

- Ihre Herzfrequenz (Ihren Puls) prüfen und Ihre Ruheherzfrequenz und maximale Herzfrequenz registrieren. (Siehe unten unter „Herzfrequenz“.)
- Ihre Schrittlänge beim Gehen (Walken) und Laufen (Joggen) eingeben. (Siehe „Schritt“ auf Seite 73.)
- Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße eingeben. (Siehe „Gewicht/Größe“ auf Seite 73.)
- Ihr Alter und Geschlecht eingeben. (Siehe „Geburtstag/Geschlecht“ auf Seite 74.)
- Die Lernfunktion des BF-1 aktivieren. (Siehe „Lernfunktion“ auf Seite 74.)

Wählen Sie im Top-Menü „Einstellungen“ → „Benutzereinstell.“ aus.



Herzfrequenz

Mit diesen Parametern prüfen Sie Ihre Herzfrequenz (Ihren Puls) und registrieren Ihre Ruheherzfrequenz und maximale Herzfrequenz. Bestimmen Sie diese beiden Werte so genau wie möglich. Mit diesen Herzfrequenzwerten werden in den Fitness- und Trainings-Modi Musik und Geschwindigkeit an Ihre tatsächliche körperliche Kondition angepasst.

Prüfen und Registrieren der Ruheherzfrequenz

Für das Training ist es wichtig, dass Sie Ihre Ruheherzfrequenz exakt bestimmen. Die besten Momente zum Messen der Ruheherzfrequenz sind morgens direkt nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen. Im Ruhezustand schlägt das Herz ungefähr 50 bis 70 Mal pro Minute. Bei durchtrainierten Personen ist dieser Wert im Allgemeinen niedriger. Daher sollten Sie während des Trainings mit dem BF-1 die Ruheherzfrequenz in regelmäßigen Abständen prüfen und die Einstellung gegebenenfalls anpassen.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Benutzereinstell.“ die Einstellungen „Herzfreq.“.

2 Vergewissern Sie sich, dass der Pulssensor ordnungsgemäß am Ohrläppchen befestigt ist (siehe Seite 20).

Außerdem müssen Sie wirklich ruhig und entspannt sein und dürfen keiner anstrengenden Tätigkeit nachgehen bzw. nachgegangen sein.

Siehe nächste Seite

3 Wählen Sie im Menü „Herzfrequenz“ die Option „Herzfreq. prüfen“.
Sobald der Messvorgang abgeschlossen ist, wird der Wert im Display angezeigt.

Im unteren Teil des Displays wird der Stärkeindikator angegeben. Dieser gibt die erfasste Stärke Ihres Pulses in einem Bereich von 0–100 an. Hohe Werte bedeuten, dass Ihre Herzfrequenz korrekt und stark erfasst wurden. Falls es den Anschein hat, dass der Puls nicht korrekt erfasst wird, versuchen Sie, Ihr Ohrläppchen zu massieren, um die Blutzirkulation anzuregen, oder die Position des Pulssensors zu ändern.

4 Um den Wert als Ruheherzfrequenz zu registrieren, drücken Sie zunächst die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig, um das Display „Ruhe-HF registrieren“ aufzurufen.

5 Wählen Sie „Ja“ aus, um den neuen Wert zu registrieren, oder „Nein“, um den Vorgang abzubrechen.

Ändern der Herzfrequenzwerte

Anstatt über eine Messung können Sie die Einstellung für die Ruheherzfrequenz auch manuell eingeben. In diesem Menü können Sie auch die Einstellung für die maximale Herzfrequenz ändern.

Info Maximale Herzfrequenz

Standardmäßig wird die maximale Herzfrequenz auf der Grundlage des Alters berechnet (220 – Alter). Wenn Sie mit dem BF-1 jedoch in einem der Fitness-Modi oder im Training-Modus trainieren, überwacht der BF-1 Ihre Geschwindigkeit und Herzfrequenz und berechnet Ihre maximale Herzfrequenz. Falls der Wert von der eingestellten maximalen Herzfrequenz abweicht, können Sie die Einstellung mit dem neuen Wert aktualisieren. Zu Ihrer Information werden Ihr (auf der maximalen Herzfrequenz basierendes) physisches Alter und die maximale Herzfrequenz im Display angezeigt. Am Ende einer Trainingseinheit wird eine Bestätigungsmeldung eingeblendet, in der Sie gefragt werden, ob Sie die maximale Herzfrequenz aktualisieren möchten (nur bei aktivierter Lernfunktion; vgl. Seite 74).

Siehe nächste Seite

Vorgehensweise

1. **Wählen Sie im Menü „Benutzereinstell.“ die Einstellungen „Herzfreq.“ aus.**
2. **Wählen Sie im Menü „Herzfrequenz“ die Option „Herzfreq. ändern“ aus.**
3. **Geben Sie die gewünschten Werte für „Ruhe-HF“ und „Maximale HF“ ein.**

♪ HINWEIS

Falls Sie versuchen, für die Ruheherzfrequenz einen höheren Wert als für die maximale Herzfrequenz einzugeben, werden beide Parameter automatisch auf denselben Wert gesetzt.

Schritt

Mit dieser Einstellung können Sie Ihre persönliche Schrittlänge eingeben. Messen Sie Ihre Schrittlänge (sowohl beim Gehen als auch beim Laufen) so genau wie möglich, und geben Sie die beiden Werte hier ein. Anhand dieser Werte werden die während einer Walk- oder Lauf-Trainingseinheit zurückgelegte Strecke und die Geschwindigkeit berechnet (Distanz = Schritte x Schrittlänge, Geschwindigkeit = Zeit / Distanz). Wenn Sie Ihre Körpergröße eingeben, wird die Schrittlänge automatisch berechnet („Körpergröße x 0,8“ zum Joggen, „Körpergröße x 0,5“ zum Walken), so dass Sie diese Einstellung normalerweise nicht ändern müssen.

Vorgehensweise

1. **Wählen Sie im Menü „Benutzereinstell.“ die Einstellungen für „Schritt“ aus.**
2. **Messen Sie Ihre effektive Schrittlänge beim Gehen (Walken) und Laufen, und geben Sie die jeweiligen Werte ein.**

♪ HINWEIS

Die hier verwendeten Maßeinheiten hängen von den Einstellungen für den Parameter „Maßeinheit“ ab (Seite 69).

Gewicht/Größe

In diesem Display können Sie Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße eingeben. Messen Sie beides so genau wie möglich. Der Wert für das Gewicht dient zur Berechnung der Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien. Der am Ende einer Trainingseinheit angezeigte Wert für die verbrauchten Kalorien basiert auf dieser Eingabe. Die eingegebene Körpergröße dient zur Berechnung der Schrittlänge beim Joggen oder Walken. Der am Ende einer Trainingseinheit angezeigte Wert für die zurückgelegte Trainingsstrecke basiert auf dieser Eingabe.

Vorgehensweise

1. **Wählen Sie im Menü „Benutzereinstell.“ die Einstellungen für „Gewicht/Größe“ aus.**
2. **Messen Sie Ihr tatsächliches Gewicht und Ihre Körpergröße, und geben Sie die jeweiligen Werte ein.**

♪ HINWEIS

Die hier verwendeten Maßeinheiten hängen von den Einstellungen für den Parameter „Maßeinheit“ ab (Seite 69).

Geburtstag/Geschlecht

Mit dieser Einstellung können Sie Ihr Alter und Geschlecht eingeben.
Ihr Geschlecht hat keinen Einfluss auf die Funktionen des BF-1, aber Ihr Alter dient zur Berechnung der standardmäßigen maximalen Herzfrequenz (nach der Formel 220 – Alter), die im Einstellungsmenü „Herzfrequenz“ automatisch angezeigt wird.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Benutzereinstell.“ die Einstellungen für „Geb.tag/Geschl.“ aus.

2 Geben Sie jeweils den entsprechenden Wert ein.

HINWEIS

Das für die Einstellung „Geburtstag“ verwendete Datumsformat hängt von der Einstellung unter „Datum/Uhrzeit“ ab (Seite 70).

Lernfunktion

Der BF-1 speichert die Song-Wechsel/Song-Anfang-Häufigkeit und analysiert die Wiedergabepriorität jedes Songs. Darüber hinaus speichert er manuelle Geschwindigkeitswechsel und berechnet in den Fitness-Modi und im Training-Modus Ihre optimale Geschwindigkeit und maximale Herzfrequenz. Diese Funktionen werden unter dem Stichwort der „Lernfunktion“ zusammengefasst.
Wenn Sie während des Trainings den Song wechseln, speichert der BF-1 die Song-Wechsel/Song-Anfang-Häufigkeit – mit anderen Worten die Häufigkeit, mit der Sie einen bestimmten Song überspringen oder an seinen Anfang zurückkehren – und ermittelt die Wiedergabepriorität des Songs. Falls ein Song eine hohe Song-Wechsel-Häufigkeit aufweist (d. h., dass Sie ihn häufig überspringen, um zu einem anderen Song zu wechseln), wird ihm eine niedrigere Wiedergabepriorität zugewiesen.
Weist ein Song hingegen eine hohe Song-Anfang-Häufigkeit auf (d. h., dass Sie ihn häufig an den Song-Anfang zurückspulen), wird ihm eine höhere Wiedergabepriorität zugewiesen. Wenn Sie während des Trainings die Geschwindigkeit manuell ändern, speichert der BF-1 Ihre Geschwindigkeitswechsel und Herzfrequenz und berechnet Ihre optimale Anfangsgeschwindigkeit, schnellste Geschwindigkeit und maximale Herzfrequenz. Falls die berechnete maximale Herzfrequenz von dem zuvor eingestellten Wert für die maximale Herzfrequenz abweicht, können Sie den neuen Wert manuell auf dem BF-1 registrieren.
Wenn Sie während des Trainings die Geschwindigkeit manuell ändern oder Songs wechseln, wird am Ende des Trainings eine Abfrage eingeblendet, ob Sie die geänderten Informationen speichern möchten. Wählen Sie zum Speichern „Ja“ aus.

HINWEIS

Die Wiedergabepriorität wird für jedes Trainingssegment separat gespeichert: Aufwärm-, Trainings- und Abkühlphase.

Vorgehensweise

1 Wählen Sie im Menü „Benutzereinstell.“ die Einstellung „Lernfunktion“ aus.

2 Wählen Sie die gewünschte Einstellung aus.

Verfügbare Einstellungen:

„Aus“: Geschwindigkeitswechsel und die Song-Wechsel/Song-Anfang-Häufigkeit wirken sich nicht auf die Einstellungen des BF-1 aus.

„Ein“: Manuelle Geschwindigkeitswechsel während des Trainings wirken sich auf die Berechnung der Einstellungen Ihrer Geschwindigkeiten (Anfangsgeschwindigkeit, Maximalgeschwindigkeit) und der maximalen Herzfrequenz aus. Außerdem wird die Song-Wechsel/Song-Anfang-Häufigkeit bei der Berechnung der Wiedergabepriorität berücksichtigt.

„Zurücksetzen“: Die gespeicherten Werte für Geschwindigkeit, maximale Herzfrequenz und Wiedergabepriorität werden auf die Standardwerte zurückgesetzt.

Information

Sie können die Version des BF-1 überprüfen.

Vorgehensweise

Wählen Sie im Top-Menü „Einstellungen“ → „Information“ aus.
Die Modellbezeichnung und Versionsinformationen werden angezeigt.

Initialisieren

Mit diesem Vorgang stellen Sie die werkseitigen Standardeinstellungen des BF-1 wieder her. Bedenken Sie, dass hierdurch automatisch alle von Ihnen vorgenommenen Einstellungen durch die ursprünglichen Einstellungen ersetzt werden, die beim Kauf des Gerätes vorlagen. Alle Daten werden vom BF-1 gelöscht – einschließlich Ihrer Trainingseinheits-Logs und Benutzersongs sowie sämtlicher persönlicher Daten. Das Gerät wird also vollständig auf den Fabrikzustand zurückgesetzt. Wenden Sie diese Funktion nur an, wenn Sie ganz sicher sind, dass Sie Ihre benutzerdefinierten Einstellungen und Daten tatsächlich löschen möchten.

Verwechseln Sie diesen Vorgang nicht mit dem Betätigen des [RESET]-Schalters (Seite 11). Indem Sie den [RESET]-Schalter drücken, wird der BF-1 lediglich zurückgesetzt (beispielsweise um das Gerät wieder einzuschalten, wenn es „hängt“). Die Trainingseinheits-Logs, Songs und sonstigen Daten bleiben davon unberührt.

⚠ VORSICHT
Übertragen Sie vor der Initialisierung alle wichtigen Daten (Trainingseinheits-Logs und/oder Trainingsprogramme) in die Software BODiBEAT Station.

Vorgehensweise

1 **Wählen Sie im Top-Menü „Einstellungen“ → „Initialisieren“ aus.**
Im Display wird eine Bestätigungsmeldung angezeigt.

2 **Wählen Sie „Ja“ aus, um das Gerät zu initialisieren, oder „Nein“, um den Vorgang abzubrechen.**
Nach Abschluss der Initialisierung wird der BF-1 neu gestartet.

Anhang

Fehlerbehandlung

Ein Fehler oder eine Störung ist aufgetreten, das Gerät funktioniert nicht wie sonst.

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, schalten Sie das Gerät sofort aus, und lassen Sie es von einem Yamaha-Techniker prüfen.

- Das Gerät weist einen Sprung oder Riss auf oder ist deformiert.
- Das Gerät wird sehr heiß.
- Das Gerät sondert ungewöhnliche Gerüche oder Rauch ab.
- Das Gerät lässt sich nicht einschalten, obwohl der Akku vollständig aufgeladen ist.
- Die Akkuladung ist sofort aufgebraucht, obwohl der Akku gerade erst vollständig aufgeladen wurde.

Keine Reaktion bei Betätigung der Tasten/Das Display lässt sich nicht einschalten oder bearbeiten.

- Ein Systemfehler ist aufgetreten. Drücken Sie den [RESET]-Schalter, und schalten Sie das Gerät erneut ein (Seite 11).

Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- Ein Systemfehler ist aufgetreten. Drücken Sie den [RESET]-Schalter, und schalten Sie das Gerät erneut ein (Seite 11).
- Die Akku verfügt nur über eine geringe Ladung. Laden Sie den Akku auf.

Wenn Sie versuchen, das Gerät einzuschalten, wird angezeigt, dass der Speicher voll ist, und der BF-1 lässt sich nicht einschalten.

- Es ist kein Speicherplatz zum Hochfahren des Geräts vorhanden. Schließen Sie den BF-1 an den Computer an, und löschen Sie nicht mehr benötigte Dateien.
- Möglicherweise wurden die Song-Daten nicht korrekt geladen. Laden Sie Songs ausschließlich mithilfe der Software BODiBEAT Station auf den BF-1 (Seite 52)

Das Display wird plötzlich ausgeschaltet.

- Ändern Sie die Einstellung für die Displayzeit (Seite 69).

Die Ohrhörer fallen leicht von den Ohren herunter.

- Unter Umständen sind die Ohrhörer nicht korrekt angelegt. Vergewissern Sie sich, dass rechter und linker Ohrhörer nicht vertauscht sind, und legen Sie sie korrekt an (Seite 19).
- Möglicherweise ist der Kabelspanner zu lose. Schieben Sie den Kabelspanner auf Ihren Kopf zu (Seite 20).

Auf beiden Ohrhörern bzw. auf einem der beiden Ohrhörer ist nichts zu hören.

- Vergewissern Sie sich, dass der Ohrhörerstecker ordnungsgemäß an das Gerät angeschlossen ist (Seite 17).
- Überprüfen Sie, ob die Lautstärke auf Minimum eingestellt ist (Seiten 42, 58).

Die LED blinkt nicht, obwohl der Pulssensor angebracht ist.

- Die LED blinkt nur während einer Trainingeinheit in den Modi „Freies Training“, „Walk-Fitness“, „Lauf-Fitness“ und „Training“ oder wenn das Display „HF wird geprüft“ angezeigt wird (Seite 72). In allen anderen Situationen ist die LED ausgeschaltet.

Meine Herzfrequenz lässt sich nicht bestimmen.

- Vergewissern Sie sich, dass der Ohrhörerstecker sicher am Gerät angeschlossen ist.
- Massieren oder reiben Sie Ihr Ohr sanft, um die Blutzirkulation anzuregen.
- Ändern Sie die Position des Pulssensors.
- Stellen Sie die Empfindlichkeit des Pulssensors ein (Seite 66).
- Wischen Sie die Linse des Pulssensors mit einem weichen, trockenen Tuch ab. Falls Schmutz, Fett oder Schweiß an der Linse des Pulssensors haftet, wird der Puls möglicherweise nicht korrekt erfasst.

Der Song schaltet nicht um, wenn ich das Schritttempo erhöhe oder verringere.

- Stellen Sie die Parameter Geschw.sensor und/oder Schrittsensor ein (Seite 67).

Die Songs schalten auch dann häufig um, wenn ich eine stetige Geschwindigkeit einhalte.

- Befestigen Sie das Armband fester an Ihrem Arm, um zu vermeiden, dass der Bewegungssensor ausfällt.
- Stellen Sie die Parameter Geschw.sensor und/oder Schrittsensor ein (Seite 67).

Während des Trainings ist ständig ein Klickgeräusch zu hören.

- Wenn die Tempovorgabe (Seite 62) aktiviert ist, wird ein Klickgeräusch im Tempo des Songs ausgegeben, sobald Ihre Lauf-/Gehgeschwindigkeit vom Tempo des Songs abweicht. Um das Klickgeräusch auszuschalten, deaktivieren Sie die Tempovorgabefunktion.

Das Gerät wird während des Aufladevorgangs heiß.

- Die Abstrahlung von etwas Wärme während des Aufladens ist normal. Wenn das Gerät jedoch extrem heiß wird, liegt möglicherweise ein Defekt vor. Lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Yamaha-Techniker untersuchen.

Das Gerät lässt sich nicht ausschalten, während der Akku mit dem USB-Netzadapter aufgeladen wird.

- Hierbei handelt es sich nicht um einen Fehler. Der BF-1 ist beim Aufladen des Akkus immer eingeschaltet, um den Ladezustand zu kontrollieren, wenn der optionale USB-Netzadapter angeschlossen ist.

Das Starten und/oder Beenden des Gerätes dauert ziemlich lange.

- Dies ist normal und zeigt an, dass das Gerät die Musikdaten und/oder Daten der Trainingseinheits-Logs analysiert. (Je nach Datengröße dauert dieser Vorgang einige Minuten.)

Während des Trainings wird ein Song (werden einige Songs) ständig wiedergegeben.

- Auf dem BF-1 befinden sich nur wenige Songs, die Ihrer Trainingsgeschwindigkeit entsprechen. Laden Sie weitere Songs mit einem geeigneten Tempo von Ihrem Computer, oder stellen Sie die „Musikpriorität“ auf „Mix“ oder „BODiBEAT-Songs“ ein (Seite 61).

Nur die BODiBEAT-Songs werden abgespielt, Songs, die ich vom Computer geladen habe hingegen nicht.

- Stellen Sie die Musikpriorität auf „Benutzersongs“ oder „Mix“ ein (Seite 61). Auch dann, wenn Sie „Benutzersongs“ oder „Mix“ eingestellt haben, kann die Wiedergabe auf BODiBEAT-Songs beschränkt sein, wenn keine Songs vorhanden sind, die im Tempo Ihrer Trainingsgeschwindigkeit entsprechen. Stellen Sie sicher, dass Sie Songs mit geeigneten Tempi von Ihrem Computer laden.

Nach der Herstellung der Verbindung zum Computer werden einige Informationen geändert (Trainingsprogramme, Benutzereinstellungen usw.)

- Je nachdem, welche Option in BODiBEAT Station für die Synchronisierungseinstellung ausgewählt ist, werden die Daten aus BODiBEAT Station automatisch auf den BF-1 übertragen, und die Informationen auf dem BF-1 werden ersetzt, wenn Sie den BF-1 an den Computer anschließen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung zu BODiBEAT Station.

Im Training-Modus habe ich den geeigneten Zielwert als „Geschwindigkeit“ eingestellt, doch das Tempo des wiedergegebenen Songs scheint von der eingestellten Geschwindigkeit abzuweichen.

- Die Geschwindigkeit wird auf der Grundlage der Einstellung für die Schrittlänge beim Joggen bestimmt. Wenn die eingestellte Schrittlänge von Ihrer tatsächlichen Schrittlänge abweicht, kann das Tempo der während des Trainings wiedergegebenen Songs zu schnell oder zu langsam sein. Ändern Sie die Einstellung für die Schrittlänge (Seite 73).

Die Distanz der Trainingseinheits-Logs scheint falsch zu sein.

- Ihre Walk- oder Lauf-Distanz wird auf der Grundlage der Einstellung für die Schrittlänge berechnet (Seite 73). Indem Sie die Werte für Ihre Geh-/Laufschrittlänge exakt einstellen, können Sie den Wert der berechneten Distanz möglicherweise besser an die tatsächliche Distanz annähern.

Die Uhrzeit der Trainingseinheits-Logs scheint falsch zu sein.

- Möglicherweise geht die Uhr des BF-1 falsch oder bleibt stehen, wenn Sie den BF-1 für längere Zeit nicht benutzen oder für längere Zeit die Uhrzeit nicht einstellen. Um dies zu vermeiden, prüfen Sie die Einstellung „Datum/Uhrzeit“ häufig (Seite 70).

Während Sie ein Trainingsprogramm erstellen/bearbeiten, wird eine Meldung angezeigt, dass der Speicher voll ist, und ein neues Programm/Segment kann nicht erstellt werden.

- Die Anzahl der Programme/Segmente, die auf dem BF-1 gespeichert werden können, ist beschränkt (siehe Seite 37). Wenn eine Meldung angezeigt wird, dass der Speicher voll ist, speichern Sie alle Programme in der Software BODiBEAT Station auf dem Computer, und löschen Sie sie vom BF-1. Laden Sie anschließend unmittelbar vor dem Training nur diejenigen vom Computer auf das Gerät, die Sie benötigen.

Menübaum

- Top-Menü
  - Freies Training (Seite 25)
  - Walk-Fitness (Seite 30)
  - Lauf-Fitness (Seite 30)
  - Training (Seite 35)
  - Musikwiedergabe (Seite 53)
    - Interpret/Album (Seite 54)
    - Songs (Seite 55)
    - Playlists (Seite 56)
    - Aktueller Song (Seite 59)
  - Daten (Seite 42)
    - Trainings (Seite 29)
    - Tage (Seite 47)
    - Wochen (Seite 47)
    - Monate (Seite 47)
  - Einstellungen (Seite 60)
    - Musikeinstellungen (Seite 61)
      - Trainingsmusik (Seite 61)
        - Musikpriorität (Seite 61)
        - Tempovorgabe (Seite 62)
        - Halbes Tempo (Seite 63)
        - Songübergang (Seite 63)
        - Wiedergabedauer (Seite 64)
        - Lautst. normal. (Seite 64)
      - Wiedergabemodus (Seite 65)
        - Wiederholen (Seite 65)
        - Shuffle (Seite 65)
      - Bassverstärkung (Seite 65)
    - Geräteinstellungen (Seite 66)
      - Sensoren (Seite 66)
        - Pulssensor (Seite 66)
        - Schrittsensor (Seite 67)
        - Geschw.sensor (Seite 67)
      - Display (Seite 68)
        - Hauptdisp_Training (Seite 68)
        - Maßeinheit (Seite 69)
        - Sprache (Seite 69)
        - Displayzeit (Seite 69)
        - Kontrast (Seite 70)
      - Datum/Uhrzeit (Seite 70)
    - Benutzereinstell. (Seite 71)
      - Herzfreq. (Seite 71)
        - Herzfreq. prüfen (Seite 71)
        - Herzfreq. ändern (Seite 72)
      - Schritt (Seite 73)
      - Gewicht/Größe (Seite 73)
      - Geb.tag/Geschl. (Seite 74)
      - Lernfunktion (Seite 74)
    - Information (Seite 76)
    - Initialisieren (Seite 76)

Vordefinierte Trainingsprogramme des BF-1

In den vordefinierten Trainingsprogrammen sind die Segmente für die Aufwärm- und Abkühlphase nicht enthalten. Sie sollten daher vor und nach dem Training selbst daran denken, angemessene Übungen zum Aufwärmen bzw. Abkühlen durchzuführen.

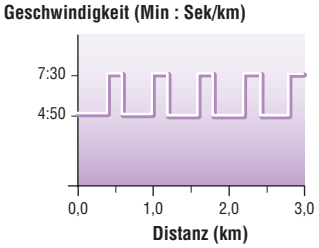
HINWEIS

Wie für die vordefinierten Trainingsprogramme 01 – 06 wird die Geschwindigkeit auf der Grundlage der Einstellung für die Schrittlänge beim Joggen bestimmt (Seite 73). Wenn das Tempo der während des Trainings wiedergegebenen Songs zu schnell oder zu langsam ist, ändern Sie die Einstellung der Schrittlänge.

01: Short Interval 1

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Geschwindigkeit. (Für Anfänger)
Gesamtlänge: 3 km

	Intervall (km)	Ziel (/km)
1	0,4	4:50
2	0,2	7:30
3	0,4	4:50
4	0,2	7:30
5	0,4	4:50
6	0,2	7:30
7	0,4	4:50
8	0,2	7:30
9	0,4	4:50
10	0,2	7:30

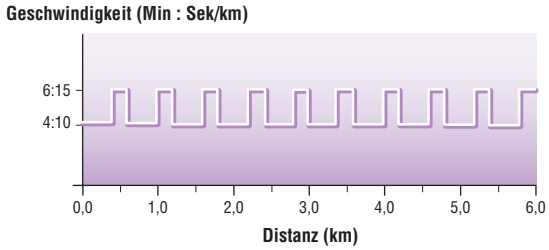


02: Short Interval 2

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Geschwindigkeit. (Für fortgeschrittene Anfänger)
Gesamtlänge: 6 km

	Intervall (km)	Ziel (/km)
1	0,4	4:10
2	0,2	6:15
3	0,4	4:10
4	0,2	6:15
5	0,4	4:10
6	0,2	6:15
7	0,4	4:10
8	0,2	6:15
9	0,4	4:10
10	0,2	6:15
11	0,4	4:10
12	0,2	6:15
13	0,4	4:10
14	0,2	6:15
15	0,4	4:10

	Intervall (km)	Ziel (/km)
16	0,2	6:15
17	0,4	4:10
18	0,2	6:15
19	0,4	4:10
20	0,2	6:15

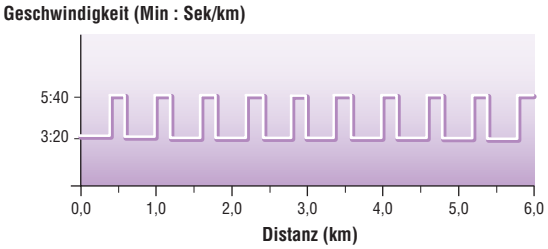


03: Short Interval 3

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Geschwindigkeit. (Für Fortgeschrittene)
Gesamtlänge: 6 km

	Intervall (km)	Ziel (/km)
1	0,4	3:20
2	0,2	5:40
3	0,4	3:20
4	0,2	5:40
5	0,4	3:20
6	0,2	5:40
7	0,4	3:20
8	0,2	5:40
9	0,4	3:20
10	0,2	5:40
11	0,4	3:20
12	0,2	5:40
13	0,4	3:20
14	0,2	5:40
15	0,4	3:20

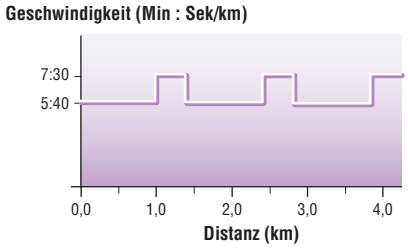
	Intervall (km)	Ziel (/km)
16	0,2	5:40
17	0,4	3:20
18	0,2	5:40
19	0,4	3:20
20	0,2	5:40



04: Long Interval 1

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Ausdauer für Läufe bei hoher Geschwindigkeit. (Für Anfänger)
Gesamtlänge: 4,2 km

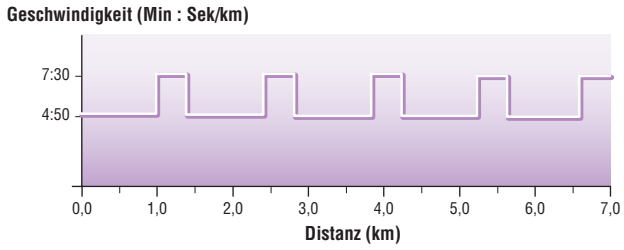
	Intervall (km)	Ziel (/km)
1	1,0	5:40
2	0,4	7:30
3	1,0	5:40
4	0,4	7:30
5	1,0	5:40
6	0,4	7:30



05: Long Interval 2

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Ausdauer für Läufe bei hoher Geschwindigkeit. (Für fortgeschrittene Anfänger)
Gesamtlänge: 7 km

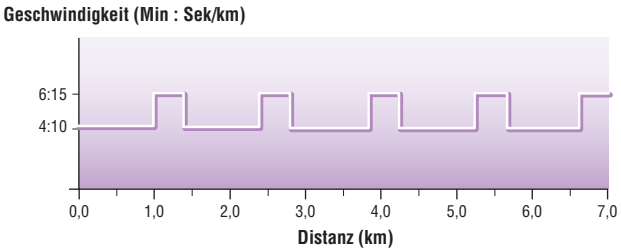
	Intervall (km)	Ziel (/km)
1	0,4	4:50
2	0,2	7:30
3	0,4	4:50
4	0,2	7:30
5	0,4	4:50
6	0,2	7:30
7	0,4	4:50
8	0,2	7:30
9	0,4	4:50
10	0,2	7:30



06: Long Interval 3

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Ausdauer für Läufe bei hoher Geschwindigkeit. (Für Fortgeschrittene)
Gesamtlänge: 7 km

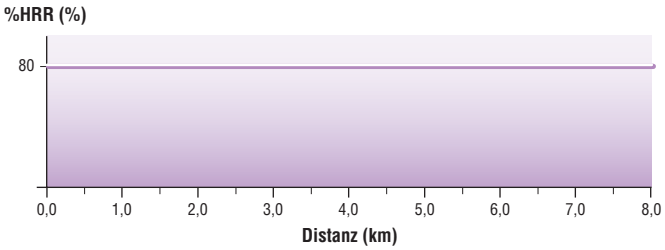
	Intervall (km)	Ziel (/km)
1	0,4	4:10
2	0,2	6:15
3	0,4	4:10
4	0,2	6:15
5	0,4	4:10
6	0,2	6:15
7	0,4	4:10
8	0,2	6:15
9	0,4	4:10
10	0,2	6:15



07: Tempo

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau von Ausdauer für Wettrennen.
Gesamtlänge: 8 km

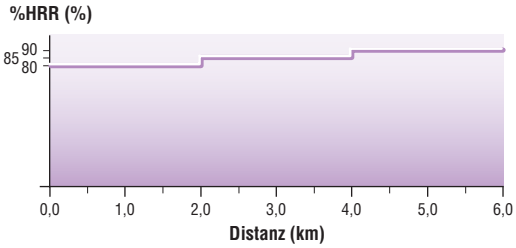
	Intervall (km)	Ziel (%HRR)
1	8,0	80



08: Buildup

Dieses Programm hilft Ihnen beim Training für Wettrennen.
Gesamtlänge: 6 km

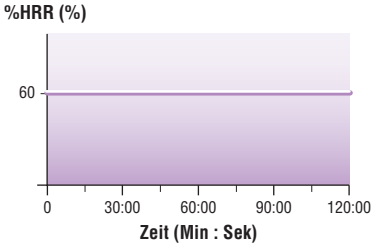
	Intervall (km)	Ziel (%HRR)
1	2,0	80
2	2,0	85
3	2,0	90



09: LSD (Long Slow Distance)

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau einer Basisausdauer.
Gesamtlänge: 120 Minuten

	Intervall (Min:Sek)	Ziel (%HRR)
1	30:00	60
2	30:00	60
3	30:00	60
4	30:00	60



Technische Daten

Modell		BF-1
Abmessungen		75,7 x 38,0 x 20,1 mm (2,98 x 1,50 x 0,79 Zoll)
Gewicht	Hauptgerät	65 g (2,29 oz)
	Ohrhörer/ Pulssensor	22 g (0,78 oz)
Ausgangsleistung		6,5 mW x 2 (33 Ω)
Frequenzgang		20 bis 20.000 Hz
Wiedergabedauer		Ungefähr 9 Stunden (normale Verwendung) Je nach Verwendungsweise und Umgebungsbedingungen.
Akku		Eingebauter aufladbarer Lithium-Ionen-Akku
Ladeverfahren (Stromquelle)		USB (über Computer* oder als Zubehör erhältlichen USB-Netzadapter) * Betriebssystem: Windows® XP Service Pack 2 oder höher bzw. 32-Bit-Versionen von Windows® Vista
Aufladedauer		Ungefähr 3 Stunden
Betriebstemperaturbereich		0° – 50°C (32° – 122°F) Außer beim Aufladen: 0° – 40°C (32° – 104°F)
Display		1,0-Zoll 128 x 64 OLED
LED		3-Farb-LED (rot, grün, blau)
Gehäuse		Kunststoff
Pulssensor (Messbereich)		30 – 250 bpm
Trainingsmodi		Freies Training, Walk-Fitness, Lauf-Fitness, Training
Zeitbereich für Zieleinstellung		1 – 599 Minuten
Distanzbereich für Zieleinstellung		0,1 – 99,9 km (0 – 62,1 Meilen)
Kalorienbereich für Zieleinstellung		10 – 9999 kcal
Trainingsprogramme		Maximal 99
Trainingsintervalle		Maximal 99 (für ein Programm)
Intervallbereich		Zeit: 0:10 – 59:59 Distanz: 0,1 – 99,9 km (0,1 – 62,1 Meilen)
Trainingseinheits-Logs		Maximal 99
Speichermedien		Flash-ROM
Kapazität		512 MB
Unterstützte Audioformate		MP3 (32 bis 320 kbps, variable Bitrate) WMA (32 bis 192 kbps, variable Bitrate) AAC (8 bis 320 kbps, variable Bitrate) WAV Je nach den jeweiligen Dateien kann es sein, dass einige Dateiformate nicht unterstützt werden.
Anschlüsse		Ohrhörer/Pulssensor: proprietärer 8-Pol-Anschluss, USB 2.0 (Hi-speed)
Mitgelieferte Software		BODiBEAT Station

Im Lieferumfang enthalten	Armbinde, Ohrhörer (mit Pulssensor), USB-Kabel, Kabelklemme, Ohrhörerpolster, CD-ROM, Startanleitung, Quick Guide, Kundenregistrierungskarte, Sicherheitsinformationen
Zubehör	USB-Netzadapter PA-U010, Buchsenadapter JA-BF1

* Die technischen Daten und Beschreibungen in dieser Bedienungsanleitung dienen nur der Information. Yamaha Corp. behält sich das Recht vor, Produkte oder deren technische Daten jederzeit ohne vorherige Ankündigung zu verändern oder zu modifizieren. Da die technischen Daten, das Gerät selbst oder Sonderzubehör nicht in jedem Land gleich sind, setzen Sie sich im Zweifel bitte mit Ihrem Yamaha-Händler in Verbindung.

Index

Symbole

▲/▼ Aufwärts/Abwärts-Tasten 10
%HRR 33, 37
[I/O] (Standby/Ein)-Taste 10

Zahlen

12-Std. 70
24-Std. 70

A

Abkühlphase 34
Akku 9
Alle wiederholen 65
Anfang 43
Anfangseinstellungen 12
Anhalten der Wiedergabe 54
Anzeigen/Bearbeiten 39
Armbinde 17
Aufwärmphase 34
Ausschalten 16

B

Bassverstärkung 65
Bearbeiten 40
Bediensperre 15
Benutzereinstell. 71
Benutzersongs 62
BODiBEAT Station 49
BODiBEAT-Songs 62
Buildup 83

C

CD-ROM 49
Computer 48
Cursor 22

D

Datum/Uhrzeit 70
Datumsformat 70
Display 10
Displayeinstellungen 45, 68
Display-Symbole 23
Displayzeit 69
Distanz 27

E

Einen Song wiederholen 65
Einfügen 40
Einschalten 12
Einstellungen 60

F

Fehlerbehandlung 77
Fitness-Modi 30

G

Geburtstag/Geschlecht 74
Geräteinstellungen 66
Geräusch 63
Geschw.sensor 67
Geschwindigkeit (Display) 44
Gewicht/Größe 73

H

Halbes Tempo 63
Halbmarathon 27
Hauptdisplay 45, 68
Herzfrequenz 71

I

Information 76
Initialisieren 76
Installation 50
Interpret/Album 54
Intervall 37

K

Kabelklemme 21
Kabelspanner 20
Kalorien 27
Kilogramm 69
Kontrast 70
Kopieren 39

L

Laden von Musikdaten 52
Lauf-Fitness 30
Lautst. normal. 64
Lautstärke 42, 58
LED 10
Lernfunktion 74
Log 29
Log-Displays 47
Long Interval 82
Löschen 40, 41
LSD (Long Slow Distance) 83

M

Marathon 27
Maßeinheit 69
Maximale Herzfrequenz 72

Meilen/Fuß 69
Menübaum 80
[MENU]-Taste 10
Messfehler 31
Meter 69
Mix 62
Modus Freies Training 25
Monate 46
Musikeinstellungen 61
Musikpriorität 61
Musikwahl 28
Musikwiedergabemodus 53

N

Neu 37

O

Ohrhörer 19
Ohrhörerstecker 17
Optimales aerobes Training 30

P

Pause 42, 58
PC-Modus 51
Playlists 28, 56
Prozentuale Herzfrequenzreserve 33, 37
Pulssensor 19, 66

R

[RESET]-Schalter 11
Ruheherzfrequenz 71

S

Schalten 45
Schritt 73
Schrittsensor 67
Segment 38
Segment hinzufügen 38
Sensoren 66
Short Interval 81
Shuffle 65
Songausw. 43
Songs 55
Songübergang 63
Song-Wechsel/Song-Anfang-Häufigkeit 74
Sperre 15, 44
Sprache 12, 69
[Standby/Ein]-Taste 10
Stopp 42, 58
Systemvoraussetzungen 50

T

Tage 46
Technische Daten 84
Tempo 83
Tempovorgabe 62
Top-Menü 14, 59
Training-Modus 35
Trainings 46
Trainingseinheits-Logs 29, 46
Trainingsintensität 33
Trainingsmusik 61
Trainingsprogramm 35

U

Umschalten 45
Unbegrenzt 27
USB-Anschluss 11
USB-Kabel 51
US-Pfund (lb) 69

V

Vordefinierte Trainingsprogramme 35, 81
Vorspulen 57

W

Walk-Fitness 30
Wechseln 43, 57
Wiedergabedauer 64
Wiedergabeinfo-Display 54
Wiedergabemodus 65
Wiederholen 65
Wochen 46

Z

Zeit 27
Zeitformat 70
Ziel 37
Zieleinstellung 27
Zurückspulen 57

For details of products, please contact your nearest Yamaha representative or the authorized distributor listed below.

Pour plus de détails sur les produits, veuillez-vous adresser à Yamaha ou au distributeur le plus proche de vous figurant dans la liste suivante.

Die Einzelheiten zu Produkten sind bei Ihrer unten aufgeführten Niederlassung und bei Yamaha Vertragshändlern in den jeweiligen Bestimmungsländern erhältlich.

Para detalles sobre productos, contacte su tienda Yamaha más cercana o el distribuidor autorizado que se lista debajo.

NORTH AMERICA

CANADA
Yamaha Canada Music Ltd.
135 Milner Avenue, Scarborough, Ontario,
M1S 3R1, Canada
Tel: 416-298-1311

U.S.A.
Yamaha Electronics Corporation, USA
6600 Orangethorpe Ave., Buena Park, Calif. 90620,
U.S.A.
Tel: 714-522-9105

CENTRAL & SOUTH AMERICA

MEXICO
Yamaha de México S.A. de C.V.
Calz. Javier Rojo Gómez #1149,
Col. Guadalupe del Moral
C.P. 09300, México, D.F., México
Tel: 55-5804-0600

BRAZIL
Yamaha Musical do Brasil Ltda.
Rua Joaquim Floriano, 913 - 4' andar, Itaim Bibi,
CEP 04534-013 Sao Paulo, SP. BRAZIL
Tel: 011-3704-1377

ARGENTINA
Yamaha Music Latin America, S.A.
Sucursal de Argentina
Olga Cossettini 1553, Piso 4 Norte
Madero Este-C1107CEK
Buenos Aires, Argentina
Tel: 011-4119-7000

PANAMA AND OTHER LATIN AMERICAN COUNTRIES/ CARIBBEAN COUNTRIES
Yamaha Music Latin America, S.A.
Torre Banco General, Piso 7, Urbanización Marbella,
Calle 47 y Aquilino de la Guardia,
Ciudad de Panamá, Panamá
Tel: +507-269-5311

EUROPE

THE UNITED KINGDOM/IRELAND
Yamaha Music U.K. Ltd.
Sherbourne Drive, Tilbrook, Milton Keynes,
MK7 8BL, England
Tel: 01908-366700

GERMANY
Yamaha Music Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

SWITZERLAND/LIECHTENSTEIN
Yamaha Music Europe GmbH
Branch Switzerland in Zürich
Seefeldstrasse 94, 8008 Zürich, Switzerland
Tel: 01-383 3990

AUSTRIA
Yamaha Music Europe GmbH Branch Austria
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-60203900

CZECH REPUBLIC/SLOVAKIA/ HUNGARY/SLOVENIA
Yamaha Music Europe GmbH Branch Austria
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-602039025

POLAND/LITHUANIA/LATVIA/ESTONIA
Yamaha Music Europe GmbH
Branch Sp.z o.o. Oddzial w Polsce
ul. 17 Stycznia 56, PL-02-146 Warszawa, Poland
Tel: 022-868-07-57

THE NETHERLANDS/ BELGIUM/LUXEMBOURG
Yamaha Music Europe Branch Benelux
Clarissenhof 5-b, 4133 AB Vianen, The Netherlands
Tel: 0347-358 040

FRANCE
Yamaha Musique France
BP 70-77312 Marne-la-Vallée Cedex 2, France
Tel: 01-64-61-4000

ITALY
Yamaha Musica Italia S.P.A.
Viale Italia 88, 20020 Lainate (Milano), Italy
Tel: 02-935-771

SPAIN/PORTUGAL
Yamaha Música Ibérica, S.A.
Ctra. de la Coruna km. 17, 200, 28230
Las Rozas (Madrid), Spain
Tel: 91-639-8888

GREECE
Philippos Nakas S.A. The Music House
147 Skiathou Street, 112-55 Athens, Greece
Tel: 01-228 2160

SWEDEN
Yamaha Scandinavia AB
J. A. Wettergrens Gata 1, Box 30053
S-400 43 Göteborg, Sweden
Tel: 031 89 34 00

DENMARK
YS Copenhagen Liaison Office
Generatorvej 6A, DK-2730 Herlev, Denmark
Tel: 44 92 49 00

FINLAND
F-Musiikki Oy
Kluuvikatu 6, P.O. Box 260,
SF-00101 Helsinki, Finland
Tel: 09 618511

NORWAY
Norsk filial av Yamaha Scandinavia AB
Grini Næringspark 1, N-1345 Østerås, Norway
Tel: 67 16 77 70

ICELAND
Skifan HF
Skeifan 17 P.O. Box 8120, IS-128 Reykjavik, Iceland
Tel: 525 5000

RUSSIA
Yamaha Music (Russia)
Office 4015, entrance 2, 21/5 Kuznetskii
Most street, Moscow, 107996, Russia
Tel: 495 626 0660

OTHER EUROPEAN COUNTRIES
Yamaha Music Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: +49-4101-3030

AFRICA

Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312

MIDDLE EAST

TURKEY/CYPRUS
Yamaha Music Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

OTHER COUNTRIES
Yamaha Music Gulf FZE
LOB 16-513, P.O.Box 17328, Jubel Ali,
Dubai, United Arab Emirates
Tel: +971-4-881-5868

ASIA

THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
Yamaha Music & Electronics (China) Co.,Ltd.
2F, Yunhedasha, 1818 Xinzha-lu, Jingan-qu,
Shanghai, China
Tel: 021-6247-2211

HONG KONG
Tom Lee Music Co., Ltd.
11/F., Silvercord Tower 1, 30 Canton Road,
Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong
Tel: 2737-7688

INDIA
Yamaha Music India Pvt. Ltd.
5F Ambience Corporate Tower Ambience Mall Complex
Ambience Island, NH-8, Gurgaon-122001, Haryana, India
Tel: 0124-466-5551

INDONESIA
PT. Yamaha Music Indonesia (Distributor)
PT. Nusantik
Gedung Yamaha Music Center, Jalan Jend. Gatot
Subroto Kav. 4, Jakarta 12930, Indonesia
Tel: 21-520-2577

KOREA
Yamaha Music Korea Ltd.
8F, 9F, Dongsung Bldg. 158-9 Samsung-Dong,
Kangnam-Gu, Seoul, Korea
Tel: 080-004-0022

MALAYSIA
Yamaha Music Malaysia, Sdn., Bhd.
Lot 8, Jalan Perbandaran, 47301 Kelana Jaya,
Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: 3-78030900

PHILIPPINES
Yupangco Music Corporation
339 Gil J. Puyat Avenue, P.O. Box 885 MCPO,
Makati, Metro Manila, Philippines
Tel: 819-7551

SINGAPORE
Yamaha Music Asia Pte., Ltd.
#03-11 A-Z Building
140 Paya Lebor Road, Singapore 409015
Tel: 747-4374

TAIWAN
Yamaha KHS Music Co., Ltd.
3F, #6, Sec.2, Nan Jing E. Rd. Taipei.
Taiwan 104, R.O.C.
Tel: 02-2511-8688

THAILAND
Siam Music Yamaha Co., Ltd.
4, 6, 15 and 16th floor, Siam Motors Building,
891/1 Rama 1 Road, Wangmai,
Pathumwan, Bangkok 10330, Thailand
Tel: 02-215-2626

OTHER ASIAN COUNTRIES
Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2317

OCEANIA

AUSTRALIA
Yamaha Music Australia Pty. Ltd.
Level 1, 99 Queensbridge Street, Southbank,
Victoria 3006, Australia
Tel: 3-9693-5111

NEW ZEALAND
Music Works LTD
P.O.BOX 6246 Wellesley, Auckland 4680,
New Zealand
Tel: 9-634-0099

COUNTRIES AND TRUST TERRITORIES IN PACIFIC OCEAN
Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312

HEAD OFFICE **Yamaha Corporation, Pro Audio & Digital Musical Instrument Division**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu, Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-3273